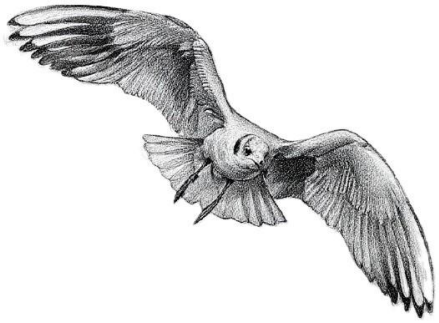
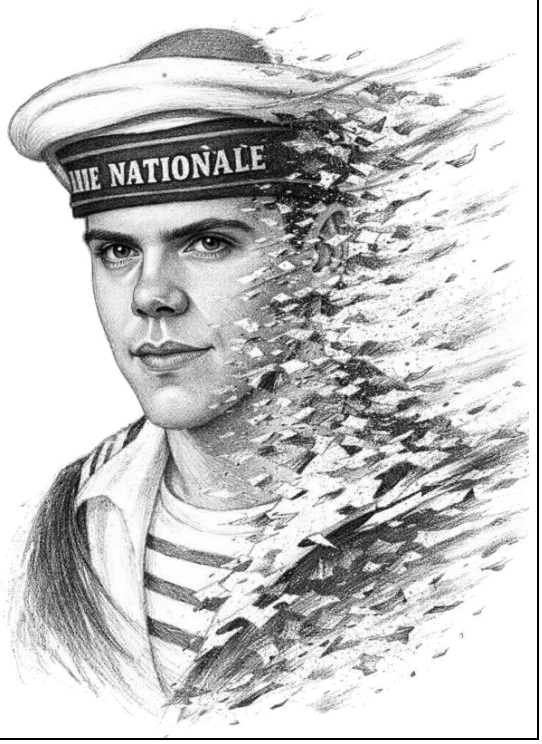
La Trace

Entre vérité et *perception*

Journal de bord



J'ai aimé,
j'ai été marié et
j'ai eu trois beaux enfants
J'ai évité les histoires autant que j'ai pu,
et tout fait pour ne pas en avoir.
J'ai quitté les vents contraires
et les versions des autres.
Je vogue désormais seul.
Capitaine de ma vie.



Ce qui trouble les hommes,
ce ne sont pas les choses,
mais les jugements qu'ils portent
sur les choses.

Épictète

© Jeff Mulet, 2026

Ce texte est dédié au domaine public sous licence Creative Commons Attribution 4.0 international (CC BY 4.0).
Vous êtes libre de partager, copier, redistribuer, adapter et transformer ce texte.
Lien : https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

Ce livre est librement partageable.

« Le mal n'est pas une substance,
mais une possibilité de la volonté »

Saint Augustin

Jean-François MULET

La Trace

Entre vérité et perception

Journal de bord

Dans cette traversée, quelques voix
anciennes et actuelles m'ont servi de repères.
Elles m'ont aidé à poser des mots sur mes maux.

“

Socrate 470-469 avant J.-C
Épictète 135 après J.-C
Augustin d'Hippone 354-430 après J.-C
Friedrich Nietzsche 1844-1900
William Ernest Henley 1849-1903
Antoine de Saint-Exupéry 1900 – 1944
Jean-Paul Sartre 1905- 1980
Albert Camus 1913-1960
Michel Colucci dit Coluche 1944-1986
Alexandre Jollien né le 26 novembre 1975

Et puis les anonymes, ceux de mon enfance comme ceux d'aujourd'hui,
qui savent encore faire le bien sans chercher à être vus.

”

Comment lire ces pages

Ces pages ne cherchent ni à convaincre, ni à accuser, ni à réparer une image et surtout pas à juger.

Elles suivent simplement la houle d'une vie, confrontée aux versions des autres et aux jugements qui les accompagnent.

Les événements racontés ici m'appartiennent.
Ils sont miens.

Mais les mécanismes qu'ils révèlent :

- **La rumeur,**
- **Le jugement,**
- **Les versions qui circulent sans celui qu'elles concernent.**

Cela dépasse une histoire particulière.

Je ne les ai pas écrites pour établir une vérité.
Seulement pour laisser une trace.

Pourquoi ces pages :

Ce récit de résilience est le chemin d'une réappropriation de soi-même.
Il est le fruit d'un travail intérieur entrepris pour comprendre, puis pour laisser partir.

Ce chemin m'a appris deux choses essentielles : dire n'est pas encore se libérer et la liberté commence quand on n'a plus besoin d'ajouter.

Si ces pages devaient avoir une utilité, ce serait peut-être de rappeler qu'il est possible :

- **de se relever sans écraser,**
- **de se dire sans accuser,**
- **de se retrouver sans se durcir.**

Je l'ai écrit comme une forme de testament existentiel, pour transmettre ces valeurs simples et silencieuses, léguées par de belles personnes qui savaient faire le bien, même quand personne ne les regardait.
Leur trace, pour qu'elle ne tombe pas dans l'oubli.

La trace d'un homme qui, au milieu des récits et des jugements, est resté fidèle à d'où il vient.

C'est cela que dit une vie,
lorsqu'elle a lâché les barres de son azimut.

Au milieu de l'hiver,
j'apprenais enfin
qu'il y avait en moi
un été invincible

ALBERT CAMUS

-Ce récit commence là où mon silence s'arrête-

A la question qui m'a été posée : « Pourquoi ce récit introspectif fonctionne-t-il comme une défense ? »
La réponse est simple : ce n'en est pas une.

C'est ***un refus intérieur*** *face à l'injustice et à l'humiliation : le refus* ***d'être enfermé dans une version de moi qui circule sans moi****, jusqu'à me transformer en personnage plutôt qu'en personne.*

« Enfermer quelqu'un dans une définition, c'est l'empêcher de devenir. » *(Alexandre JOLLIEN)*
*Quand on fait cela, on « **tue** » symboliquement une part de sa liberté et de son devenir, en niant sa capacité à se transformer.*

À force d'être pris pour ce que je ne suis pas, il arrive un moment où l'on dit non.

*Dans l'esprit d'**Albert Camus :** « Je me révolte, donc nous sommes. »*
Ce refus n'est pas seulement le mien : il appartient aussi à tous ceux que l'on enferme dans une histoire qui n'est pas la leur.

Dans ce personnage imposé, mon identité a été effacée, ma réputation entachée.
J'ai été jugé sans que l'on m'ait donné la parole.
Pendant des années, un récit ancien, répété, partagé et socialement validé s'est imposé.

Il me précédait.
Il parlait à ma place.

Je l'ai laissé dire.

Mais avant cette écriture, un long temps a été nécessaire.
Après le calme intérieur ressenti le jour de mon divorce, est née en moi la nécessité de ***comprendre****.*

J'ai alors entrepris, par intermittences, des recherches pour décrypter ce que j'avais vécu et la manière dont cela avait été transformé en un récit contre moi. Ce travail s'est étendu sur près de quatre années.

Une fois certaines réponses trouvées, j'ai laissé ces notes en suspens, sans intention de leur donner une suite.
Grâce à l'aide de mon fils ***Alexandre****, j'ai pu atteindre l'objectif recherché :* ***la compréhension****.*

Ce n'est que plus tard, au cours d'une discussion, à l'évocation d'un fragment de ces notes éparses, que s'est imposé le besoin d'écrire : celui de trouver les mots et de les poser enfin, pour la première fois.

Et d'autres questions sont alors apparues :
Pourquoi cette écriture a-t-elle pris six mois ? Et pourquoi était-elle devenue si importante ?

Je pense qu'écrire est devenu un acte de ***contre-gravité****. Chaque phrase devait tenir debout.*
Ne pas mentir.
Ne pas sur-réagir.
Ne pas se transformer en vengeance.
Ne pas trahir mes valeurs.

Et au fil de l'écriture, une autre évidence s'est imposée : ***laisser une trace****.*

Par nature, j'ai refusé la posture de la victime comme la vengeance symbolique.
Ce refus m'a coûté du temps et de nombreuses réécritures tant la frontière est mince.
Chaque page a été écrite comme un arbitrage éthique, dans la recherche d'une ligne de justesse.

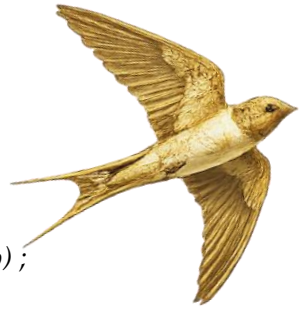
J'ai appris qu'écrire sans victimisation ni vengeance, lorsqu'on a été attaqué dans son identité, est infiniment plus long.

En fin de compte, cette écriture a fait sauter un verrou :
dire pour la première fois depuis moi et non à ma place.

Écrire impliquait aussi de ***rompre le silence****, phrase après phrase pour parler de moi : de qui je suis, de mon intimité, de mon histoire et des loyautés anciennes, conjugales, paternelles, familiales ou amicales.*

Cette écriture sans masque m'a placé au cœur de ce que je disais ; chaque mot engageant mon intégrité.
Les souvenirs sont venus sans ordre. Les émotions sont arrivées après les faits.
Si j'avais compris les mécanismes, je n'en avais pas mesuré les effets en moi.

Ce n'est pas la rédaction du texte qui a pris six mois, mais le chemin intérieur qu'il m'a fallu parcourir pour parvenir à un sentiment de satisfaction et m'autoriser ***enfin*** *à* ***m'arrêter****.*



Ce texte s'organise ainsi :

- *Un contexte (enfance, exil, valeurs héritées) ;*
- *Une chronologie (l'installation progressive de l'emprise) ;*
- *Des mécanismes (contrôle narratif, rumeur, inversion accusatoire) ;*
- *Des témoignages indirects (enfants, entourage, thérapeutes) ;*
- *Des constantes de personnalité (fidélité, absence de besoin de validation ou d'égo) ;*
- *Des conséquences observables (isolement, maladie, rupture).*

Ce n'est pas un journal intime fragmenté.
C'est un récit argumenté, structuré.
Loin d'être un exutoire, cette écriture constitue un refus ***face à l'absurde*** *: elle replace la faute hors de moi, sans chercher à me blanchir. Elle expose mes failles, mais* ***refuse*** *qu'elles soient transformées en crimes.*

A l'image de SOCRATE, il ne s'agit pas de prouver mon innocence, mais de refuser une culpabilité fabriquée.
*Je ne plaide pas devant un tribunal social, dont j****e ne reconnais ni l'autorité ni la légitimité****.*

Le pilier en est cette phrase : « je suis ce que je suis, aux autres d'en faire ce qu'ils veulent. »
Elle signifie que je me réapproprie mon identité, sans attente de reconnaissance ni de validation.

Il ne s'agit pas d'un retrait défensif, mais d'un choix
Je n'ai pas peur d'être blessé, j'ai choisi de ne plus l'être.

De ce choix découle une conséquence simple : je n'ai pas à me justifier, ni à convaincre, ni à réparer mon image.
Dans le même esprit que le vers d'Invictus : « je suis le maître de mon destin, le capitaine de mon âme. »

Il s'agit d'un ***refus intérieur*** *: me réapproprier une parole qui ne m'appartenait plus.*
Echo de l'idée que l'important n'est pas ce qu'on a fait de moi, mais ce que je fais, moi-même, de ce qu'on a fait de moi.

J'ai écrit sans amplification, ni dissimulation, pour comprendre, puis pour laisser partir.

Comme la version qui circule à mon sujet, ce que je dis ici n'est pas une vérité opposable*.*
C'est une vérité vécue. La mienne.

Je n'attends rien de celle ou de celui qui lira ces pages, sinon peut-être qu'il y trouve, à sa manière, un écho, une résonance ou simplement un instant de pause.

Une trace pour ceux qui ont traversé la tempête et pour ceux qui cherchent encore leur propre azimut.

Il marque une fin, ***mais surtout un retour*** *: à moi-même, à mon rythme, à une manière d'être plus simple, plus vraie, plus libre.*

Ce qui devait être dit l'a été.
Le reste peut désormais se taire.

Prologue

L'oubli fait parti
du destin de la mémoire

Paul RICŒUR

*Petit, j'entendais souvent : « …**partit une main devant, une main derrière**… ».*
Ma famille, pieds-noirs d'Algérie, a été contrainte de quitter Mascara précipitamment
Ils étaient paysans, journalier, jardiniers, meuniers, ferblantier, garde champêtre, poli

***L'embarquement** à Oran, précipité et chaotique pour un exil définitif.*
Une valise à la main, ils abandonnaient maison, biens, plusieurs générations de souvenir…et leurs tombes.

***La traversée**, 36 heures à bord d'un navire réquisitionné et chargé bien au-delà de sa capacité normale.*
Ils étaient entassés dans les coursives et sur les ponts.
Il n'y avait ni eau, ni nourriture, ni sanitaire, ni ventilation.
*Ils ont voyagé dans des conditions inhumaines, « traités **comme** des animaux ».*

***Le débarquement** à Marseille s'est déroulé dans une **atmosphère houleuse et tendue**.*
Le maire de l'époque, ancien ministre de l'Outre-mer, qui avait eu la charge de préparer la décolonisation de l'Afrique subsaharienne, symbolisait cette hostilité. Ses propos, rapportés et répétés, reflétaient la violence du climat : « Français d'Algérie, allez-vous faire réadapter ailleurs… Il faut les pendre, les fusiller, les rejeter à la mer… Jamais je ne les recevrai dans ma cité ».

Considéré comme des immigrés par les Marseillais, ils arrivaient par centaines de milliers dans des quartiers populaires déjà surpeuplés, générant méfiance et distance.

Les gymnases, salles communales, hangars et camps improvisés étaient saturés.
Ils racontaient peu de chose de cette période, sauf l'absence de commodités.

Dans ce contexte d'abandon et de frustration, à peine âgés d'une trentaine d'années, ils ont pourtant recréé un foyer. Deux sœurs et un frère avec leurs conjoints et leurs enfants.
Le salaire de policier de mon père pour onze personnes, entassées dans un studio insalubre.

Malgré la précarité, la solidarité entre eux a été forte.

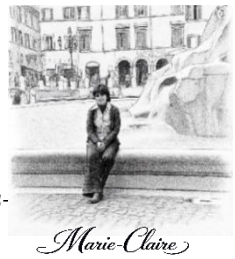
La recherche de travail, la débrouille quotidienne, la reconstruction d'un quotidien loin de tout ce qu'ils connaissaient rendaient l'exil encore plus dur.

Pourtant, ils ont surmonté ce déracinement ensemble, soudés.
Dans cette promiscuité, jamais de cris, jamais de disputes qui auraient perturbé les enfants.

Je n'ai aucun souvenir de tensions : nous étions quatre enfants-rois, protégés au cœur de leur courage et de leur solidarité.
C'est d'eux que je tiens ma résilience.

Tata Gilberte

Tonton Dédé



Marie-Claire

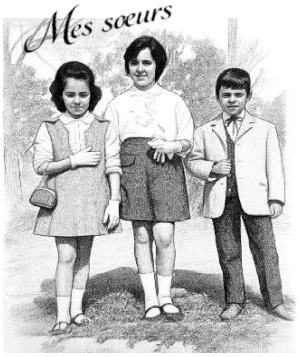
Mon parrain
Claude CAMPORA

Mon Parrain et Tata Annick

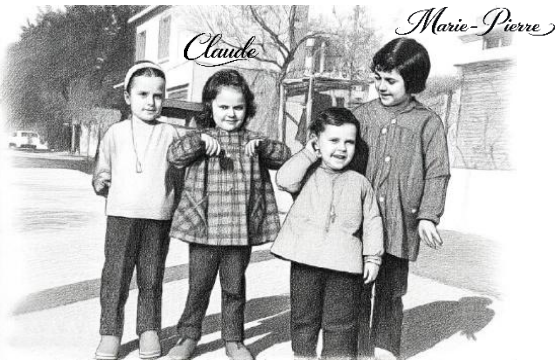
Autre continent, autre époque.

Une éducation simple et sincère, une atmosphère de voix entremêlées et de gestes partagés.

Des traits de Mascara, un monde disparu emporté par le temps, ne laissant derrière lui que des brides de souvenirs : un accent dans la voix, des odeurs de cuisine, l'écho d'une authenticité perdue….



Claude Marie-Pierre



Marie-Claire

Marie-Claire Marie-Pierre

Mariages le 07-07-1956

Ma Mère Mon Père

Oncle René

Tonton Dédé Tata Gilberte

Grand père Blaise CAMPORA

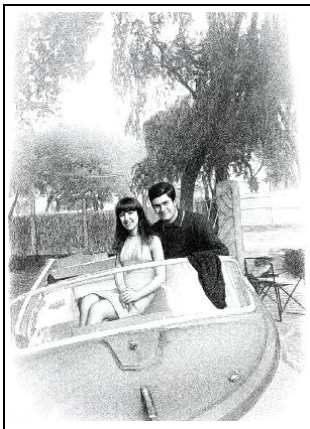
Mon Grand père Batiste

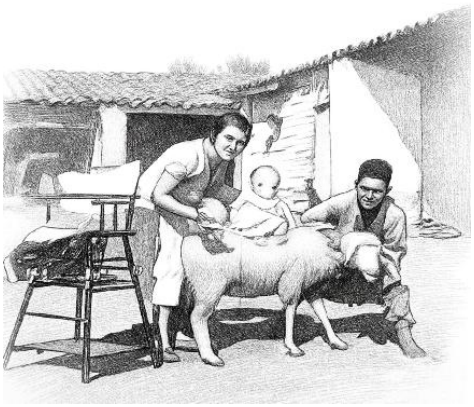
Les frères de mon père "Bibi"
Auguste
Maurice
Jean Pierre

Ma grand mère Thérèse née Coronel

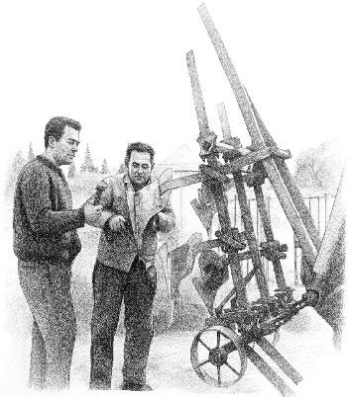
Leurs enfants
Gilberte Angeline & Claude

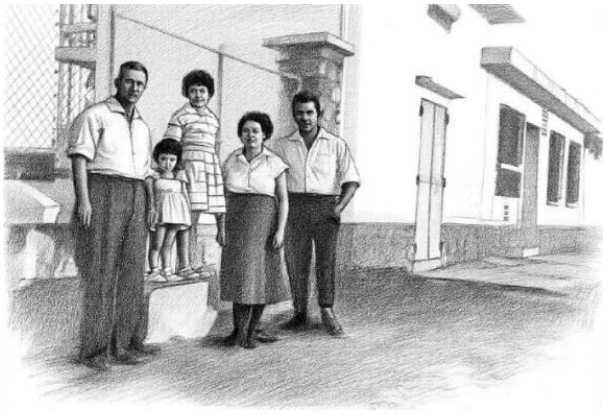
Grand-mère Françoise CAMPORA
née FERNANDEZ

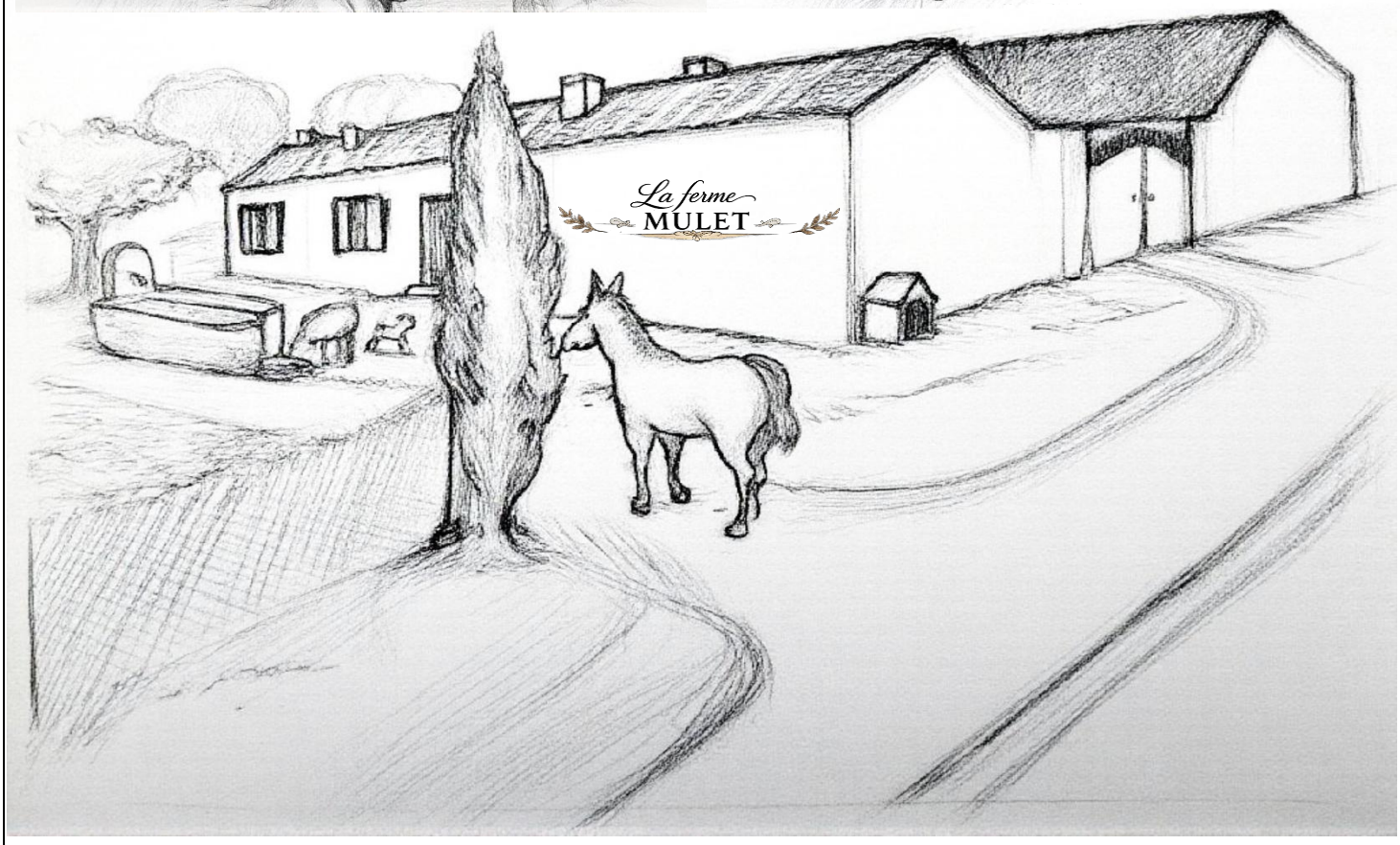




Quand une cousine centenaire
chante seule à capelle 'Mimosette »
1ère cousinade 2019

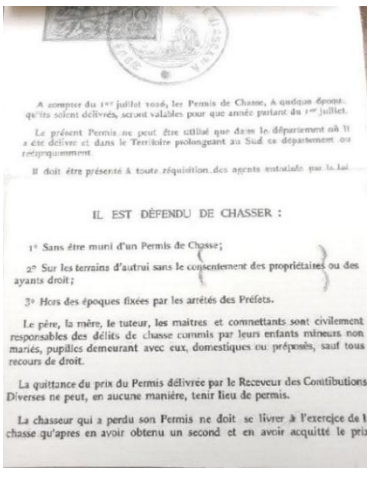






Ce n'est pas leur différence qui empêche les personnes de vivre ensemble, mais leur connerie (Coluche)...

... dans le respect des limites de chacun ...



Je suis ce que je suis, aux autres d'en faire ce qu'ils veulent

Ne pas rire, ne pas pleurer,
ne pas détester,
mais comprendre.

Baruch Spinoza

Journal de Bord

Les mots de la fin, enfin libérés

Traversée personnelle – Rapport de navigation

Les insectes piquent,
non par méchanceté,
mais parce que, eux aussi, veulent vivre.

Friedrich Nietzsche

Préambule – Appareillage

Mon enfance fut heureuse, marquée par l'amour, la sécurité et la bienveillance.

Puis vinrent quarante-deux ans d'une vie partagée, d'abord à deux, puis à cinq.
Une vie de joies profondes, de rires d'enfants, de présences fidèles.
Marié, j'ai eu trois enfants magnifiques et trois beaux petits-enfants.

Sur le plan professionnel, comme mon père me l'avait dit, j'ai eu le choix.

J'ai alors suivi **la voie** qui me correspondait.
Celle de l'imprévu.
Sans repères clairs, sans savoir quand je partais, vers où, ni pour combien de temps.

Ce choix, assumé, s'est accompagné de nombreuses absences, parfois longues, toujours répétées. Elles ont laissé des traces, surtout sur mon couple, alimentant insidieusement **un biais de confirmation**.

Ce que j'ai vécu m'a beaucoup appris et m'a rendu plus fort, plus lucide.

Meilleur, malgré la douleur.

Aujourd'hui divorcé, je peux enfin regarder l'horizon sereinement et choisir mon propre cap.

Mon seul regret n'est pas d'avoir aimé, mais de m'être oublié en renonçant à une part de moi.

Le passé, désormais apaisé, je laisse venir ce qui vient sans me l'approprier et je laisse partir ce qui doit partir sans m'y accrocher.

Cette réflexion intime mêle mes pensées, mes émotions et me permet d'exprimer la **profonde tristesse** née de tout ce que j'ai **perdu**.

Elle ne cherche ni coupable ni excuses, mais un éclairage capable de nourrir une **compréhension** pour mon **évolution personnelle**.

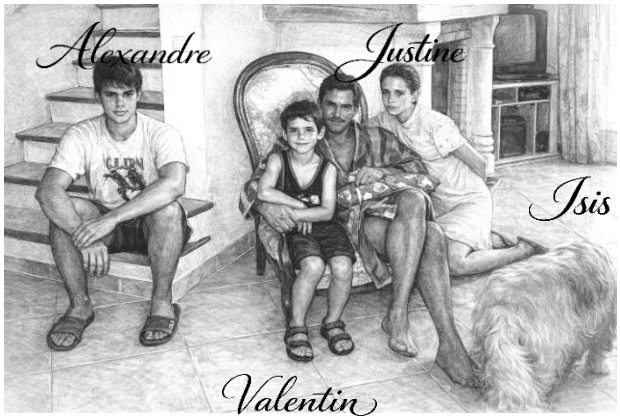
La vie a ses escales et si nous vivons grâce aux rencontres, celles-là se sont révélées prédatrices, exploitantes et nuisibles.

J'ai fait ce que j'avais à faire.

Du mieux que j'ai pu.

Du mieux que je suis.

Désormais, il ne me reste plus qu'à faire ma vie.



(Le foyer comme scène du contrôle)

Chapitre 1 – La manipulation émotionnelle par le contrôle narratif

J'ai rencontré à seize ans celle qui deviendra mon épouse, **Dominique**, peu avant mon engagement dans la Marine nationale.

Trois ans plus tard, nous vivions ensemble.
Tout semblait simple, sincère.

Elle avait déjà envie de partir, de changer de vie.

Après mon intégration dans la Police nationale, nous avons quitté notre région,
le lendemain de notre mariage, pour rejoindre l'Île-de-France, où j'étais muté.

Je travaillais la nuit.
Elle, sans emploi, passait ses journées seule, sans réelle occupation.

Ce décalage entre nos rythmes n'arrangeait rien à son état.
Car une fois installés, elle me disait qu'elle n'allait pas bien ;
Que c'était à cause de l'éloignement avec sa mère, à qui elle était profondément attachée.

Son désir s'est éteint.
Elle était complètement bloquée, recroquevillée sur elle-même, l'intimité était devenue une épreuve.
Je me sentais impuissant, incapable de l'aider.

Faisant des extras en déménagement dans la journée, j'essayais d'améliorer nos finances.

Chaque fois que nous le pouvions, elle prenait l'avion, seule, pour aller retrouver sa mère.
Moi, je restais travailler.

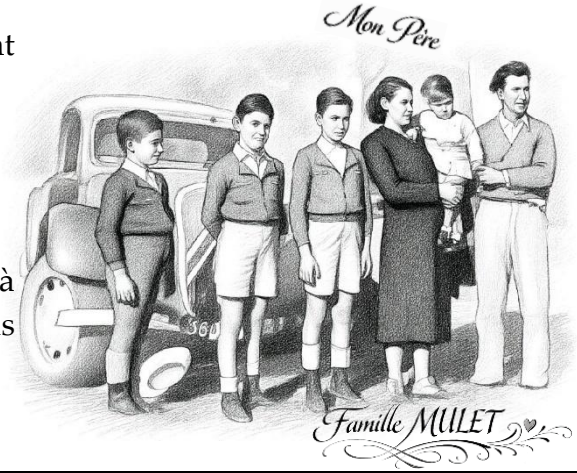
Quand j'ai fini par lui trouver un emploi, j'ai cru que cela allait tout changer.
Et en effet, quelque chose **en elle** a changé.

Sans que je comprenne ce qui se passait, elle me disait ne plus éprouver d'attirance pour le sexe. Mais elle allait jusqu'à faire une crise, se reprochant d'être une mauvaise épouse, pour que nous ayons des rapports, alors même qu'elle n'y trouvait aucun plaisir.

La confusion s'est installée.

Aujourd'hui, je comprends **enfin** que c'est là que tout a commencé.
Non pas dans les cris ni dans les disputes, mais dans quelque chose de plus insidieux.

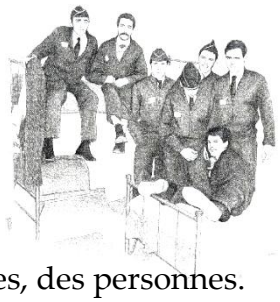
On ne voit pas la cage quand elle se construit lentement autour de soi, surtout quand on en porte soi-même les clés.



Peu à peu, le lien s'est tendu.
Mon foyer est devenu un lieu de **contrôle**, de **tension**.

Après cette mise en place du **contrôle des sens**, elle a peu à peu pris subtilement la main sur le récit de notre vie. Nous vivions alors à Evry, en région parisienne.

Ses **"vérités"**, répétées et diffusées, ont remplacé la réalité.



Sa **version** s'est imposée comme **la seule légitime.**
Son besoin de contrôle dépassait la simple divergence d'opinion, au point de me priver de la mienne.

Même avec moi, elle cherchait à orienter ma perception des événements, des idées, des personnes. Pendant toutes ces années, quand je rentrais de mission ou lors de repas de famille ou entre amis, je me souviens qu'elle aimait me contredire devant les autres, allant jusqu'à réécrire mon enfance.

Elle me disait qu'on ne pouvait pas discuter avec moi, que j'étais borné.
Je lui répondais que discuter n'était pas convaincre et que cela devait toujours se faire en respectant les limites personnelles de chacun.

Elle a ainsi instauré un contrôle invisible à travers le **récit unique** qu'elle faisait de notre relation, de moi.

Dans ce climat trouble, ce double langage m'a fait perdre mes repères.
J'ai **douté** de ma mémoire, de ma perception, de moi-même.

Des années plus tard, alors que nous vivions à Cagnes-sur-Mer, la répétition de ces manipulations m'ont amené à penser que quelque chose n'allait pas en moi.

En 2004, quand j'ai enfin voulu **mettre un terme** à cette atmosphère, **Dominique** et **Jeanne**, sa mère, m'ont alors conseillé de consulter.
Je l'ai fait.

Au bout de deux mois, le psychiatre m'a clairement dit que ce n'était pas un problème médical, que j'étais tout **simplement malheureux**.
A cela, elles ont remis en question sa compétence et contesté son diagnostic.

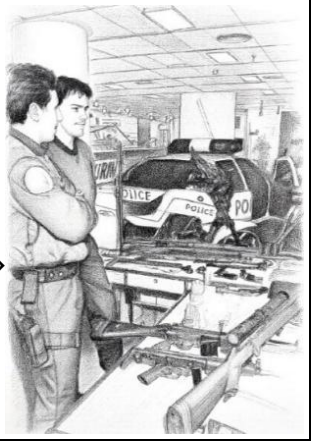
J'ai essayé **d'en sortir**, **impossible**.
Alors j'ai confondu aimer…avec s'effacer.

(Ces jeux qui détruisent un couple)

Chapitre 2 – Comprendre les dynamiques cachées

Dès le départ, la **maîtrise du récit** me concernant désignait le même coupable : **moi**.

<u>Le contrôle s'est installé progressivement :</u>



D'abord par des **injonctions banales**.
Puis des **interdictions**,
Enfin de la **surveillance** :

- Ça a commencé l'air de rien : « **fais ci, fais ça ! »**
- Puis c'est monté d'un cran : **« fais pas ci, fais pas ça !! »**
- Ensuite, ça s'est clairement emballé : **« fais comme ci, fais comme ça !!! »**
- Et pour le grand final : **« t'es où ? tu fais quoi ? avec qui ?** »

Puis se sont ajoutées des demandes contradictoires.
Faire, pour ensuite défaire et recommencer encore et encore.

Une fatigue profonde s'est installée.
Celle de vivre sous le regard d'une personne aimée pour qui tout devait être **maîtrisé, justifié, validé**.

Cette surveillance excessive s'étendait également à **nos enfants** !

Pour dédramatiser, je m'amusais à leur dire : « *attention maman arrive, elle va tout scanner !*»
Il n'y avait qu'elle que ça ne faisait pas rire.

Rien n'échappait à son approbation.

Très tôt, elle a adopté **le rôle de la victime.**
Et d'autres **jeux psychologiques** se sont installés, impliquant l'entourage.

Vingt-quatre ans plus tard, à la suite d'un changement de direction au ministère de l'Intérieur, je me suis pleinement investi dans la création d'une nouvelle antenne à Nice, ce qui m'a conduit à demander à ne plus partir en mission.

Ma présence est devenue constante.

J'ai senti une **gêne**, voire de **l'agacement**, comme si la proximité l'obligeait **à tenir un rôle**, à ne plus être elle-même.
Et un jour, elle m'a demandé de repartir.

En rétablissant la distance, elle reprenait le contrôle.
Comme si **mon absence lui rendait la situation plus confortable**.

Ce besoin de contrôle a étouffé l'empathie, nourrissant les mensonges.

Ses insinuations, ses silences orientés et ses demi-vérités ont creusé peu à peu la distance entre nous.

Cela a abîmé les liens.
Cela a blessé les cœurs.

Je sais maintenant que l'amour est un filtre qui altère la lucidité.
On perçoit les signaux d'alerte, mais on choisit de ne pas y répondre.

Coincé par mes propres choix et par la demande de **mon troisième enfant**, j'ai attendu, dans ce climat de tension et de frustration, qu'ils grandissent et partent pour mettre fin à **cette emprise**.

Je ne voulais surtout pas les entraîner dans la guerre que je pressentais
et qui ne les concernait pas.

(La rupture)

Chapitre 3 – Donc maintenant, c'est arrivé : j'ai divorcé

Avec le temps tout a pris sens.
Une même logique s'imposait : **la répétition transgénérationnelle** de mécanismes identiques ; manipulation, emprise, rumeur.

En 2016, j'ai réalisé que notre relation était devenue destructrice.
Tout le monde était malheureux :

- **L'absence de désir,** remplacée par **le contrôl**e.
- **Le récit tronqué**, où chacun vivait une **version différente**.
- **L'équilibre faussé**, entre domination et soumission :« **Où j'impose ou je subis** ».
- **La victimisation** : où la souffrance devient difficile à identifier et où la relation s'enfonce dans les **malentendus**, la **rancune** et la **manipulation**.

L'art de transformer :

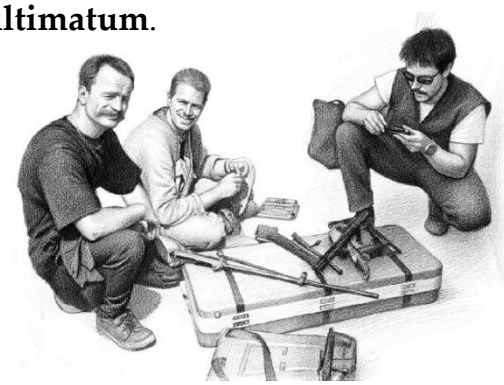
L'amour en **levier de contrôle,**

Le désir en **instrument de domination,**

La victimisation manipulatrice en **outil de pouvoir.**

Venant de s'installé dans un nouvel appartement à Villeneuve Loubet et désormais à la retraite, ma présence constante est **redevenue** pesante.

Trente-huit ans après notre union, j'en suis arrivé à poser **un ultimatum**.



J'ai prononcé **des mots** que je croyais **impossibles**, contre nature : « Sans changement, la **séparation** sera inévitable »

Rien n'a changé.
Cinq ans sont passés.

J'ai alors pris la décision **impensable** qui s'imposait.

J'ai cru en notre amour et exprimé le désir de **repartir à zéro**, de **réinitialiser** ce format qui dysfonctionnait.
J'ignorais alors qu'on ne répare pas ce **qui n'a jamais existé**.

Mais voilà, j'ai cherché l'apaisement, **lui ai proposé** un cadre avantageux pour elle dans cette transition.

L'objectif était de mettre fin à ce **climat de tension et de conflit** et, peut-être, d'imaginer une nouvelle relation, plus saine et respectueuse.

Je pensais qu'on avait un accord, le divorce était presque finalisé….jusqu'au moment où j'ai surpris une conversation entre elle et sa mère !!!

Un peu plus tard, il y a eu ces **premiers mots pour moi**.
Un soir, à peine rentrée du travail.
Ils ont été dits sans colère mais avec un ton ferme et un regard assuré :

« **Depuis le début, tu t'es fait baiser** »

C'est l'instant de **vérité libérateur**.
Cela mettait du lien avec la conversation surprise.

Cet instant précis sonne comme une **renaissance silencieuse**.

Non pas la découverte de quelque chose de nouveau, mais enfin le courage de regarder ce que je savais déjà et que j'évitais.

C'est **admettre une limite**…celle où continuer n'est plus possible.
C'est cesser de **me mentir à moi-même** pour préserver une paix qui ne l'était qu'en apparence.

Un **moment charnière** qui a rompu une tension intérieure longtemps restée muette.

Avant, il y avait l'effort contant : tenir, justifier, expliquer, se contenir.
Après, le tumulte intérieur s'apaise**, même si tout n'est pas encore réglé**.

J'ai respecté mes engagements, non parce que j'étais fautif, mais parce que c'était mon choix **et sous une seule condition** : celle que je lui avais demandé de promettre et de jurer sur sa foi, à savoir :

Ne pas instrumentaliser et ni impliquer les enfants, comme l'avait fait sa mère.

Les préserver.

Aussi, pour éprouver la sincérité de la réponse qu'elle m'avait donnée, juste avant que je lui annonce ma décision : « Est-ce que tu m'aimes ? Es-tu heureuse ? »

Donc après le divorce, elle a accepté :

- Ma part de la vente de l'appartement. Bien qu'elle soit contre, j'avais déduit un peu d'argent pour le donner à mes enfants.
- L'ensemble du mobilier et des objets de décoration.
- La voiture.
- Mon aide pour ses travaux de déménagement et d'aménagement.
- Les rendez-vous avec les prestataires de service nécessaires à son installation.
- Ma contribution au paiement de son loyer.

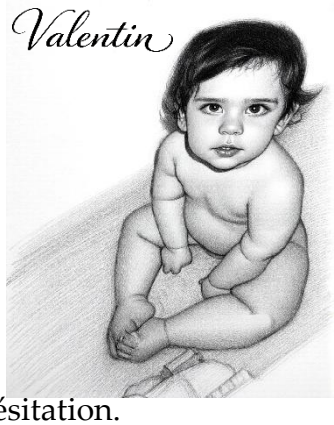
Sans surprise, **elle n'a pas respecté sa promesse.**

Et, soit dit en passant, elle a également vidé le compte joint, sur lequel j'avais laissé un peu moins de trois mille euros pour régler les impôts.

Le contrat n'étant pas respecté.
J'ai encore temporisé quatre mois avant de tout arrêter.

Cette **dynamique** n'avait jamais cessé :
Elle restait la victime et avec sa mère, elles ont continué à me faire passer pour **un alcoolique**, **instable** et **violent.**
Comme dans leur drame familial, où le père, alcoolique, a fini par tuer sa femme dans un accès de folie avant de se suicider.

J'ai compris que le divorce n'avait pas mis fin à l'emprise, mais l'avait transformée en un cycle encore plus malveillant, de rumeur, de médisance, d'exclusion.



(Isolement, perte et désillusion)

Chapitre 4 – Être un moyen, jamais une fin

Par amour et par loyauté, je me suis laissé aspirer par un système familial fragile, contrôlant et manipulateur.

Oublier mon propre intérêt au profit des miens.

Le jour où j'ai placé mes attentes avant celles des autres, j'ai été rejeté sans hésitation.

Le cas le plus révélateur est celui de mon troisième enfant, Valentin.

Très tôt, il s'est distingué par sa gentillesse, une empathie presque excessive et une intelligence étrangère à tout esprit de calcul.

Il fuyait les conflits, recherchait l'harmonie et choisissait instinctivement l'apaisement.

Tout a basculé le jour où il a rencontré, puis épousé, une américaine très intelligente, mais profondément manipulatrice, pour qui l'utilitarisme était un levier d'ascension personnelle.

C'est peut-être à cause de cette aptitude qu'elle et sa mère ont dû fuir le Venezuela pour échapper à leur propre famille.
D'après le peu que j'ai pu observer, elle surpasse largement **Dominique** et sa mère.

Dans cette vision du monde, les personnes, les relations et les situations deviennent des moyens.

Je l'ai vu tomber sous influence affective, adopter ces codes et peu à peu renoncer à tout scrupule.

Lorsque son masque est tombé et que notre relation touchait à sa fin ;
il m'a quitté devant la porte de mon domicile, porte qu'il avait failli défoncer.

En me faisant un doigt d'honneur et en me lançant :

« **Va te faire enculer** ».

Le tout calmement.
En me souriant.

Face à cette scène irréelle, je me suis contenté de lui dire d'une voix triste, presque comme un constat, qu'il avait profondément changé.

Il m'a tourné le dos en répliquant : « ***c'est toi qui as changé*** ».

J'espère sincèrement qu'il saura s'endurcir au point de devenir réellement utilitariste.
Autrement, je crains que la prise de conscience ne soit particulièrement douloureuse.

J'avais cru qu'aimer, c'était donner sans compter.
J'ai confondu la soumission avec l'amour, l'abnégation avec la bonté.
Et **loin de créer des liens solides, ce renoncement m'a éloigné d'eux**.

En réalité, je n'ai été qu'un outil, un rouage qu'ils se servaient pour leur confort.
A aucun moment je n'ai été **ni une destination, ni une escale**.

Oublié une fois la faveur passée.

Juste un moyen, jamais une fin. *(Emmanuel Kant)*

(Un besoin pathologique)

Chapitre 5 – La rumeur, une arme de destruction

Dans la fabrique du mal, je désigne Jeanne, la mère.
Ses amis l'appelaient en souriant « la reine mère ».
Le titre était presque exact, tant elle occupe une place centrale dans mon récit.

Son parcours singulier éclaire bien les mécanismes à l'œuvre.

Avant le repas d'anniversaire des dix-huit ans de sa fille, prévu au restaurant « L'Abbaye », à La Colle-sur-Loup, elle avait soufflé l'idée d'y officialiser nos fiançailles.

Rien, jusque-là, n'en avait jamais été dit.
Cela faisait moins d'un an que nous nous fréquentions.

Le décor était choisi.
Le prétexte aussi.
La scène pouvait s'ouvrir pour le premier acte.

En quarante-huit ans, j'ai pu constater une grande constance dans ses actions et ses méthodes.

Lors de son premier mariage, alors que son mari était au service militaire, elle a entretenu deux liaisons avec des hommes mariés, simultanément.

Elle aimait raconter que ses relations adultères se passaient derrière l'église.

Déjà experte dans l'art de manipuler les perceptions, après son divorce, elle a rendu la vie de son ex-mari insupportable.

Natif du même village et profondément attaché à cet endroit, il a vu les regards changer.

Les rencontres devenaient de plus en plus froides, distantes, marquées par la méfiance et le jugement.
Finalement, il a été contraint de vendre la maison de son père et quitter définitivement son village.

Par la suite, elle s'est remariée avec l'un de ses deux amants, celui qui disposait de la meilleure situation : un médecin généraliste.
A la retraite, ils sont venus s'installer à Cagnes-sur-Mer.

Mais même dans ce second mariage, elle n'a pas renoncé aux relations extraconjugales.
Elle a pris un nouvel amant, **André** qui était le mari d'une amie proche qu'ils fréquentaient.

Peu après les fiançailles, cet homme m'a confié un jour : « **j'espère que ça ira avec Dominique, parce que sinon, sa mère va te mettre la misère**. »

J'avais dix-huit ans.

La rumeur a été une arme centrale.
Maniée avec expertise, elle s'est transformée en **arme de destruction massive**.

J'ai accordé à **Dominique** le bénéfice du doute, sans réelle conviction, me préparant au pire.
Je n'ai pas été déçu.

Brusquement, l'ambiance autour de moi s'est mis à ressembler à cette série télévisée, « *petits secrets entre voisins* ». Totalement accro, elles n'en manquaient jamais un épisode.

Une série où les relations humaines se jouent à coup de murmures et de sous-entendus, où chacun croit tout comprendre et répète ce qu'il a entendu sans savoir si c'est vrai.
Des drames familiaux, la révélation de secrets accompagnées de tensions cachées sous la surface.

Comme dans cette série, avant même que le divorce ne soit signé, elles manœuvraient déjà dans l'ombre.

J'ai découvert, un peu malgré moi, qu'elles réunissaient mes proches dans mon dos : d'abord par une maladresse de ma fille, puis lors d'un **chuchotage entre mon fils et sa mère**, qui venait de rentrer du travail.

Un premier rendez-vous avait eu lieu chez ma marraine, qui ne voyait plus personne depuis des années. Il s'était déroulé sans lui ; sa mère exigeait maintenant qu'un second se tienne impérativement en sa présence.

Quand j'ai mis fin à ces murmures et compris leur véritable sens, j'ai demandé des explications.
Elle m'a alors répondu que, si je n'avais pas été **informé de ces rendez-vous ni convié**, c'était pour….. **me protéger**… puis dans un sanglot elle a lâché quelques mots dont je ne me souviens plus, avant de se réfugier en pleurs dans la chambre.

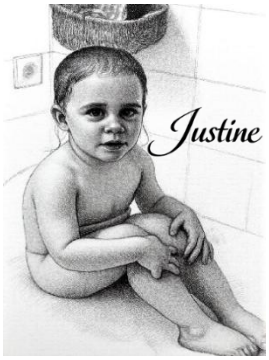
Cette scène a mis en colère **Valentin**, qui a voulu s'interposer.
Les larmes d'une mère, même fictives, touchent toujours un enfant.
J'ai contacté ma marraine et l'ai invitée, ainsi que ma belle-mère, à déjeuner chez moi.

Avec mon fils et sa mère, une fois ce petit monde réuni autour de la table, je leur ai expliqué mon choix : je préférais rassembler plutôt que diviser.

Sans résultat. La même scène s'est répétée avec le reste de ma famille, mes amis, mes connaissances ; elles leur soufflaient **la version** de moi qu'il fallait retenir : **alcoolique et malade**.

Comme souvent, la première version sortie s'impose : c'est le cas ici car il n'y en a pas eu une seconde. Personne n'est venue me parler pour entendre un autre récit, vérifier ou nuancer les faits.

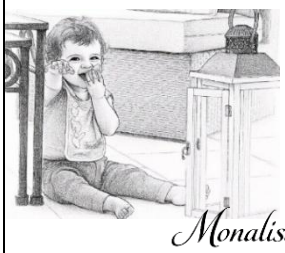
J'étais le **coupable**, le **fautif**. Les années de versions avaient porté leurs fruits.



Dans la fabrique du mal, je désigne ma fille, Justine.

Dès sa naissance, j'ai essayé de poser des limites avec sa grand-mère.
Elle prenait une place qui n'était pas la sienne, comme si elle voulait être sa mère.

Je pensais avoir clarifié les choses. Je n'ai pas vu que l'essentiel se jouait ailleurs : **ma fille grandissait, jour après jour, sous son influence.**



Peut-être est-ce pour cela qu'entre nous, il n'y a jamais eu cette connivence naturelle que l'on prête aux pères et à leurs filles.

Plus tard, lorsque sa fille **Monalisa** est venue se blottir contre moi, s'asseoir sur mes genoux avec tendresse, j'ai senti que cela la blessait.

Elle m'a alors reproché cette proximité que nous n'avions jamais su construire.

Je ne cherche pas à me dédouaner.
Avec le temps, j'ai compris que sa spontanéité, son regard, ses réactions s'étaient façonnées sous **l'influence constante de sa grand-mère**.

Je me souviens qu'elle ne venait pas naturellement vers moi.
Ne se blottissait pas contre moi.
Ne me prenait pas la main.
Il n'y a pas eu ces élans spontanés, cette tendresse que ses frères m'offraient.

Je n'en ai jamais fait un reproche.
Mais cette absence, cette distance…moi aussi, je les ai ressenties.
Et **j'ai appris à vivre avec ce manque**.

Je n'ai fait aucune différence entre elle et ses frères.
Elle a reçu la même attention, le même respect et le même amour ; sans favoritisme ni discrimination

Ainsi, sans que je m'en aperçoive, elle a intégré cette dynamique d'effacement.
Exécutante silencieuse des desseins de sa mère et de sa grand-mère.
Elle est devenue **l'actrice majeure de cette entreprise de démolition**.

Qui mieux qu'un enfant pour parler de son père ?

Se posant, elle-aussi, en victime, elle m'a menti, trompé, diffamé.
Elle a nourri **leur version, jusque sur les réseaux sociaux**.

Son masque a fini par tomber et son mépris s'est révélé.
« ***Le mal n'est pas une substance, mais une possibilité de la volonté*** ». (Saint Augustin)

C'est ainsi qu'elles ont obtenu la sympathie et évité d'être confrontées à leurs actes.
Après le divorce, elles ont simplement maintenu leur posture d'innocence blessée, exagérant ou inventant des torts.

Quelques années plus tôt, je les avais vu s'acharner sur le père de mon ex-épouse, alors qu'il acceptait, pour la première fois en quarante ans, de répondre à l'invitation de son ex-femme.
J'ai dû intervenir pour mettre fin à la scène, tant elle était déplacée et inacceptable.

Ce jour-là, je les ai vu se délecter de ce spectacle portant atteinte à l'honneur d'autrui.
C'est dans **leur nature**.

Mais voilà : expertes dans l'art des nuances, dans des demi-vérités qui blessent plus sûrement qu'un mensonge.
Elles ont réussi.

Dans le regard des miens, je porte désormais un costume qui ne m'appartient pas, mais qui me colle à la peau. Avant ma décision, cet homme n'existait pas à leurs yeux.

Ils **ont choisi** de ne pas voir, d'écarter ce qui ne servait pas, de réduire le réel jusqu'à le rendre compatible avec leur version.
Comme une gangrène, les regards se sont détournés. Les conversations se sont interrompues.

En niant que « l'existence précède l'essence », ils m'ont figé dans leur construction.
Ils ont effacé l'homme au profit du personnage inventé, façonné pour servir une histoire à charge dont je ne suis pas l'auteur.

Qu'elles gardent leur **version**.
Moi, j'ai **ma mémoire**.
Car dans toute histoire, **c'est la faute qu'il faut prouver, non l'innocence**.

(La morale des faibles)

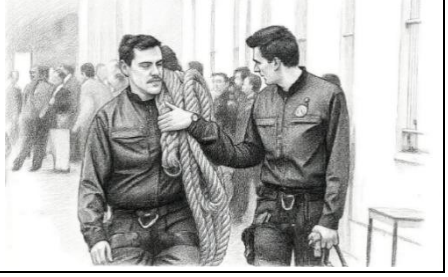
Chapitre 6 – La médisance

«**Les insectes piquent, non par méchanceté, mais parce qu'eux aussi veulent vivre**»

Leur comportement s'inscrit dans une lignée, une répétition générationnelle.
Comme dans l'histoire violente de leur famille, le responsable est toujours un homme.
Peut-être n'est-ce que la manifestation d'un mécanisme humain, celui que Friedrich Nietzsche évoquait lorsqu'il écrivait : qu'«*il est presque impossible de souffrir sans vouloir en faire payer quelqu'un…* »

Quand mon tour est venu, le rôle m'attendait déjà.
Avant moi, trois hommes l'avaient tenu.

Dans un monde où **l'apparence** prime sur la **sincérité**, elles excellent dans l'art de la respectabilité.
Tout y est : la politesse, la courtoisie, la façade impeccable.



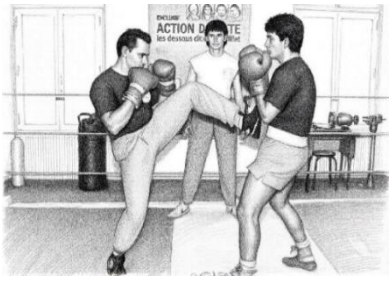
Elles sourient, saluent, compatissent…et **piquent**.
Tout semble juste, mais tout est faux.

Au lycée, alors que nous étions en classe de seconde, mon ex-épouse se vantait de pouvoir pleurer sur commande. Une aptitude bien pratique pour une « victime ».

Sous leur façade circule un **venin** qui nourrit rumeurs, soupçons, moqueries, insinuations.
Avec leur morale fabriquée de toute pièce, elles ont façonné des demi-vérités en tordant la réalité, effaçant ce qui les gênait, amplifiant ce qui les servait.
Cela a soudé une **communauté de commères**, unies par les discours de **langues de vipères**.

Etrangement, le contenu de ces discussions reste une énigme. Et c'est pourtant à moi que l'on reproche les non-dits. J'aurais eu des choses à dire, même si parler n'est pas dans ma nature.

Ces « bons catholiques pratiquant » n'ont pas cherché la vérité, mais une **proie**.
Quelqu'un à blâmer pour supporter leurs propres faiblesses.



Alors oui, **j'ai perdu des liens**.
Et non, cela ne me laisse pas indifférent.

Elles ont eu **un impact**, oui, mais **pas celui qu'elles espéraient**.

La vie est belle et la mienne va bien.
Ça aussi leur pose un problème.

(La dénonciation d'une hypocrisie sociale destructrice)

Chapitre 7 – La vérité à géométrie variable

Ce n'est pas la vérité qui les anime, mais le plaisir de rabaisser, de calomnier, d'humilier.
Ce n'est pas la justice qu'elles recherchent, mais un **bouc émissaire**.
La honte de mes supposées fautes doit être **inavouable**, à en juger par la façon dont les regards ont changé.

Après le divorce, quelques rares personnes se sont manifestées.
Peu sincères, pour la plupart.
La majorité, animée par la curiosité ou par le besoin de confirmer une sentence déjà prononcée.
Chacun ajoutant sa pierre à l'édifice et leur contribution au mensonge collectif.

Dans ce lynchage social, c'est **leur perception qui domine.**
Alors je me suis interrogé : *(Socrate : les trois passoires)*

1. Ont-ils pris la peine de **vérifier** ce qu'on leur raconte ?
2. Est-ce **bien ou mal** ?
3. Est-ce **utile de savoir** ce que je suis censé avoir fait ?

Ou encore :

- Est-ce que cela **me ressemble** ?
- Les personnes qui répandent ces rumeurs ont-elles **un intérêt à nuire** ?
- A qui cette rumeur **profite-t-elle vraiment** ?

J'ai interrogé ce silence.
Il est resté sans réponse.

(Lynchage social, l'homme effacé)

Chapitre 8 – Juger sans procès

C'est sur cette base que j'ai été jugé.
La sentence était déjà là, avant même que je puisse dire un mot.
Coupable d'entrée de jeu.

Sans preuves.
Sans compétence.
Sans impartialité.
Et pourtant, avec une **certitude absolue**, comme si le doute n'avait jamais eu sa place.

Quand on songe que même un terroriste, responsable de la mort de 130 personnes et de centaines de blessés, a pu se défendre devant un tribunal et qu'il **a eu accès** aux éléments de l'accusation !!!

Moi, j'ai été condamné.
Sans défense.
Et au moment où je referme ces pages, **j'ignore toujours ce qui m'est reproché.**

Albert Camus a dit que l'absurde naît lorsque le besoin de justice se heurte à un monde qui ne l'est pas. Alors il ne reste plus qu'une chose à faire : dire **non** à l'injustice pour défendre sa dignité.

Voilà.

Puis sont venus ceux que le goût du jugement, ou le besoin d'exister à travers les fautes des autres, poussaient à parler. Peu à peu, les commérages ont pris la place du mépris, répandant **rumeurs**, **insinuations** et **manipulations**.
Il ne reste plus que mes défauts dans leur version. Tout ce que j'ai construit à disparu.

Ceux qui **jugent** si vite doivent se croire bien **supérieur**. Ou du moins, **meilleurs** que moi.
Assez, en tout cas, pour penser qu'une **injustice**, si elle les arrange, n'en est plus une.

Peut-être cette précipitation à juger cache-t-elle une peur plus profonde : celle d'être jugé à leur tour.
Car il est toujours plus simple de pointer du doigt quelqu'un que de se regarder en face.
Antoine de Saint-Exupéry l'avait formulé avec justesse : « *il est beaucoup plus difficile de se juger soi-même que de juger autrui* ».

Comme dans le passé, cela a entraîné des jugements hâtifs, une rupture de liens sociaux et une **mise à l'écart totale**.

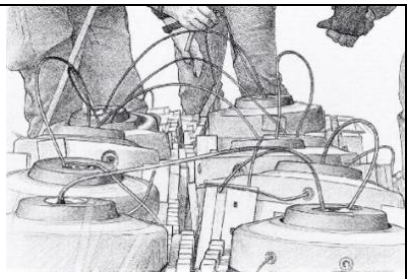
Mais au fond….S'ils sont aussi **tendus** et **crispés** lorsque que nous nous croisons, alors que je reste respectueux, c'est peut-être que ce qu'ils me reprochent leur appartient plus qu'à moi.
C'est eux qui ont un problème, pas moi.
« *Bien qu'on m'accuse et qu'on me blâme*»….. **Tout cela a-t-il vraiment de l'importance ? NON**
(William Ernest Henley : Invictus)

Je me tiens debout, solidement ancré dans les valeurs que de **belles personnes** m'ont transmise. C'est d'eux que je puise ma force.

Je sais **qui je suis**, **ce que j'ai fait, comment je l'ai fait**.
C'est mon **quai**. Mon **mouillage,** à l'abri par **gros temps**.

(Le paradoxe d'une parole face à une rumeur)

Chapitre 9 – Les limites de la mémoire collective



Face aux rumeurs, j'ai compris ceci :

- **Si je me tais**, on dira que je **confirme** par mon silence.
- **Si je me défends**, on pensera que j'ai **quelque chose à cacher**.

Alors **j'ai choisi** le silence.

Un silence serein, non de résignation.
Renonciation à être entendu par ceux qui ont choisi de ne pas entendre.

Car au fond, je sais que plus je tenterai d'éteindre le feu, plus il s'embrasera.

En parler, même pour me défendre, ne ferait qu'alimenter ces **paroles empoisonnées** et leur donner **le plaisir** qu'elles en attendent.

Pourquoi j'ai choisi de ne pas alimenter ces rumeurs ?

- Parce que je n'ai de comptes à rendre à personne et encore moins à ces gens-là.
- Parce que la mémoire collective est **subjective**, **éphémère** et que tout s'effacera.
- Parce qu'au terme de la vie, nous perdons tout.

Et puisqu'ils ne me construiront ni mémorial ni monument, **alors** :

- **Qui se souviendra de moi** dans deux générations ?
- Qui connaît le **prénom du père de son grand-père** ?

"je reste seul ***maître de mon destin et capitaine de mon âme"*****.** *(William Ernest Henley : Invictus)*

(La renaissance)

Chapitre 10 – Voilà c'est fini

Tourné vers l'avenir, je laisse mon passé être, avec calme et **apaisement**.

Elle ne méritait pas ce que j'ai fait pour elle.
Ça a été ma réponse lorsqu'elle m'a dit que, depuis le début, je m'étais fait baiser.
Ajoutant que je voulais divorcer non à cause d'une autre femme, mais parce que je ne pouvais plus vivre avec elle.

Je croyais en notre amour et j'espérais un virage.
Il est survenu et il m'a ouvert les yeux.

Aujourd'hui, je sais qu'elle ne m'a jamais aimé, ni respecté.
La femme que j'ai épousée n'était pas celle que j'ai aimé.

Je ne regrette rien, pas même après le divorce.

Je n'ai pas agi par culpabilité.
J'ai agi par choix, en accord avec mes valeurs.
Ça aussi, je lui ai dit.

J'ai malgré tout **un regret**, car je suis quelqu'un de fidèle : à mes engagements, à mes valeurs, aussi bien en amour qu'en amitié.

Pour cet amour de jeunesse, j'ai mis ma vie sexuelle de côté, laissant mon propre épanouissement en suspens.

(Être authentique, sans aucun masque)

Chapitre 11 – Un dernier éclairage

Lors d'une discussion, j'ai pris conscience qu'il manquait trois chapitres essentiels.

Persuadé que seule l'authenticité peut briser les chaînes invisibles lorsque tout devient une question de versions, je poursuis ce travail introspectif par :

1. "**L'oignon de la malveillance : la mécanique du discrédit**"
2. "**Le portrait de mon premier enfant**"
3. "**Mon mode de fonctionnement personnel**"

(Une recette toxique, transmise et maîtrisée)

L'oignon de la malveillance

C'est la métaphore évidente.
Derrière l'apparence, on ignore ce qu'il contient.

Seule l'épluchure, couche après couche, révèle **l'état de son cœur**.
Imparable, plus on est exposé et plus les larmes deviennent le seul exutoire.

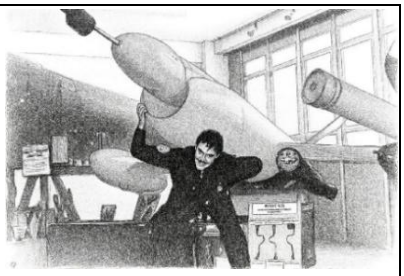
Chaque couche dissimule ou renforce la précédente, révélant une malveillance progressive où l'emprise masque les intentions réelles.

<u>Les couches de l'oignon de la malveillance :</u>

Prise de contrôle des perceptions (couche superficielle)
Le mal commence par le mensonge.
En manipulant ou en inventant des faits, la réalité est altérée, semant le doute et fragilisant ma capacité à me fier à mes propres perceptions.

La victimisation *(couche émotionnelle)*
Elle se présente ensuite comme une victime.
Cette posture détourne l'attention de ses actes, mobilise l'empathie, neutralise les critiques tout en m'isolant, désormais perçu comme coupable.

Le contrôle du récit *(couche mentale)*
En le maîtrisant dans l'ombre, elle impose, très tôt, une version falsifiée des événements.
Le mensonge, le double langage et la répétition finissent par remodeler la mémoire collective et individuelle.



Les inversions accusatoires *(couche de défense)*

Les rôles sont inversés. Je suis accusé des comportements que je subis. Cette stratégie déstabilisante aurait dû m'alerter, mais je n'avais pas conscience de vivre dans un monde à « **versions** ».

Les alliances toxiques *(couche relationnelle)*

S'entourant de relais, ces alliances ont servies à manipuler l'entourage, à m'isoler et à détruire ma crédibilité par la diffusion ciblée de soupçons et de récits biaisés.

Le biais de confirmation *(couche sociale)*

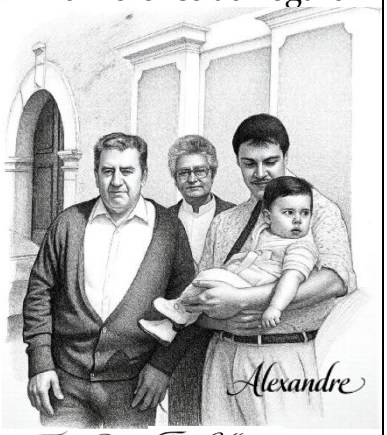
Les rumeurs deviennent vérité.
Les conversations sont orientées pour valider mon moi fabriqué.
On ne juge plus des faits, mais un récit collectivement admis, transformant le groupe en tribunal sans défense possible.

L'isolement complet *(couche finale)*

Le processus s'achève par un isolement complet, privé de tout soutien.
Chaque geste de résistance devient source de plaisir pour elles.

Quarante-deux ans d'exposition à cet oignon malveillant…et je réalise qu'elles n'ont même pas eu besoin de forcer leur talent.

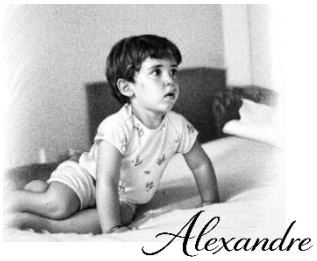
Ma manière de voir le monde, mes absences, mon refus du contrôle et mon indifférence au regard des autres leur a grandement facilité la tâche.



Alexandre, mon premier enfant

Ce chapitre prend le plus de place, comme cette relation en a toujours pris en moi.
Il reflète l'amour, la tendresse mais aussi la complexité d'un lien mis à l'épreuve par la vie.

Dès l'enfance, **Alexandre** dégageait quelque chose de **Baloo**, dans *le livre de la jungle*, ce personnage dont il aimait fredonner la chanson.

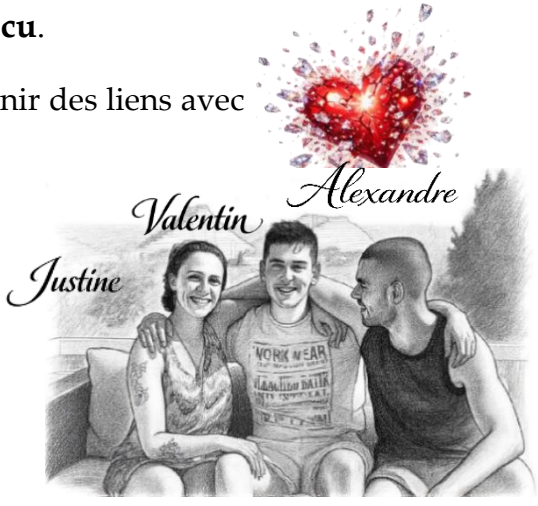


Très tôt, il a manifesté une **nature douce,** une décontraction et une grande intelligence.

Peu enclin à la confrontation, il évitait les tensions et recherchait toujours l'harmonie.

Il m'a beaucoup aidé à **la compréhension de ce que j'ai vécu**.

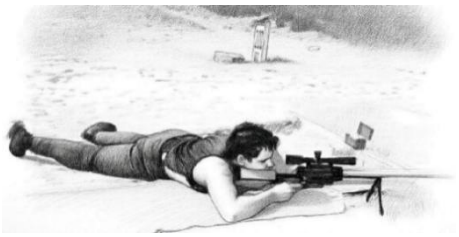
Refusant d'adhérer à ce lynchage familial, il a réussi à maintenir des liens avec tout le monde, à l'exception de sa sœur et de son frère.



Dans ce déchaînement de violence, ils s'en sont également pris à lui.

Voilà comment le non-respect d'une promesse a brisé une fratrie.

Plus récemment.



J'ai revécu **le même schéma** qu'en **2013**, au moment de la naissance de Lucas puis en **2024** lors de l'annonce de son diagnostic d'autisme léger.

Deux événements différents dans le temps, mais toujours le même **basculement**.

En un claquement de doigt, **l'image qu'il avait de moi s'est modifié**.
Mes paroles ont été réinterprétées, mes intentions déformées.

Le dialogue est devenu impossible : je ne pouvais plus exprimer mon point de vue.
Alexandre parlait depuis **sa propre vision des choses**.

Dans les deux situations, son premier enfant **Lucas** et le même glissement répété :

- **Avant** : « c'est un choix éducatif »
- **Après** : « ce n'est pas un choix, c'est une nécessité liée à l'autisme »

Lors de la première période, sa mère cherchait à lui imposer un parrain ou une marraine.
Dans la seconde, il a répondu à ses questions à ma place, a **qualifié ses propres réponses de « non-dits » de ma part**, tant sur ces choix éducatifs que sur le diagnostic de **Lucas**.

Un an auparavant, l'éclat dans ses yeux et son expression, au moment où je lui ai suggéré un possible autisme, prennent enfin tout leur sens.

Aujourd'hui, je comprends je ne suis pas **responsable** de sa tempête intérieure mais que j'en ai été **le déclencheur**.

Cette tempête s'explique par une tentative de déplacer la responsabilité de ses choix éducatifs vers l'autisme.

Occupant pour lui une place très particulière : celle du père, d'un repère, le fait que je ne valide pas entièrement son récit concernant Lucas, n'a pas été vécu comme un simple désaccord, mais comme **une faille existentielle**.

Ce basculement, **il n'en a pas le contrôle**.

Sa colère n'est pas première : elle agit comme un **bouclier émotionnel** face à une blessure réactivée par la situation.

Une manière inconsciente de lui permettre de désamorcer sa culpabilité, d'éviter toute remise en question et de se protéger du regard extérieur.

C'est une forme de protection : se convaincre qu'il n'y a pas d'alternative possible.
Il veut ce qu'il y a de mieux pour ses enfants.

Cette lecture de la situation donne sens à l'échange à sens unique, à la disqualification de mon point de vue et à l'accusation :
« *tu ne* **respectes** *pas mon modèle d'éducation* ».
Autrement dit, tu ne **respectes** pas ma réalité.

Aujourd'hui, j'en viens à penser que sa réaction tient peut-être à une difficulté à accueillir ce qui le bouleverse profondément.

Pourtant, le doute demeure : est-ce vraiment cela ?
Ou bien est-ce un trait de caractère ou autre chose encore ?
Je ne sais pas d'autant que **Lucas** adopte le même comportement, comme un écho ?

Revivre cette épreuve une seconde fois a été pour moi, particulièrement éprouvant, au point de provoquer pour la première fois une manifestation psychosomatique (zona), signe de stress intense.
(Diagnostiqué par le docteur LOBBIE)

Souffrant, en demande de lien et se sentant exclu d'un espace relationnel essentiel, je sais que, pour l'aider et apaiser son sentiment d'abandon, il me faudrait être présent sans le contredire, l'aider à mettre des mots sur ce qu'il ressent afin qu'il puisse **penser la situation plutôt que la figer**.

Ça m'est difficile à admettre, mais je n'en suis pas capable.
Je l'aime profondément, conscient que ce qui se joue le dépasse.

De mon côté, je ne peux pas rester dans une relation où je dois à nouveau **m'oublier pour apaiser ce qui l'insécurise.**

J'ai besoin d'un espace relationnel où **la nuance est possible**, où **le mouvement est existentiel** et où je peux **respirer sans avoir à me justifier**.

Ce chemin, je l'ai choisi pour rester en paix avec moi-même.
J'ai rendu ce qui ne m'appartenaient pas : les projections, les interprétations, les réponses données à ma place.
Et j'ai repris ce qui est à moi : ma vision du monde, **mes limites, mon rythme, ma paix**.

Ce choix de cohérence, de douceur et de vérité n'est ni un rejet, ni un manque d'amour.

Il est en **alignement avec moi-même** et je suis conscient **qu'il ne répond pas à son besoin de lien.**
Cette lucidité est douloureuse.

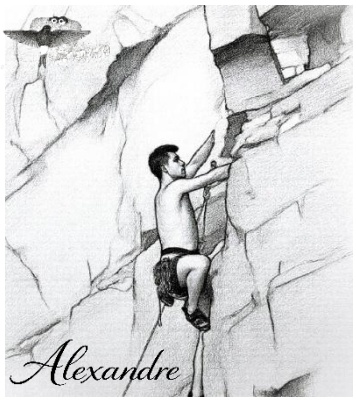
Mon amour pour eux est profond et sincère mais dans cette communication devenue paradoxale et sans pouvoir l'aider sans me perdre, j'ai instauré une distance que je souhaite bienveillante.

Cette distance n'est ni une fuite, ni seulement une protection personnelle face à un échange impossible.

Elle est aussi ma façon pour ne pas me laisser entraîner dans un fonctionnement fondé sur **un récit figé**, où toute parole serait interprétée sans place pour le **droit de ne pas être d'accord.**

A cet endroit précis, me rapprocher davantage serait prendre le risque d'être aspiré dans une dynamique **génératrice de souffrance** pour mon fils, mon petit-fils comme pour moi.

Trois mois sont passé, sans appel, ni message.



Lorsque je lui ai souhaité son anniversaire, ses messages ne montraient ni confusion, ni manipulation évidente ; même si certains passages peuvent être vécus comme culpabilisants pour moi.

Contrairement au premier basculement, il semble aujourd'hui souffrir d'un manque de lien affectif.
Il ressent à la fois colère, tristesse et amour ; cherche à être vu, entendu, reconnu et tente de susciter en moi une prise de conscience.
Malgré la douleur, l'attachement demeure.

Ces messages expriment une **détresse relationnelle**, non une haine.
Pourtant, mes paroles continuent d'être décodées à l'inverse de mon intention.

Ce décalage persistant l'amène à conclure : « *je te vois changer depuis un moment maintenant, ça m'attriste, mais m'en attribuer les causes est un peu hypocrite je crois….Je t'aime aussi* »

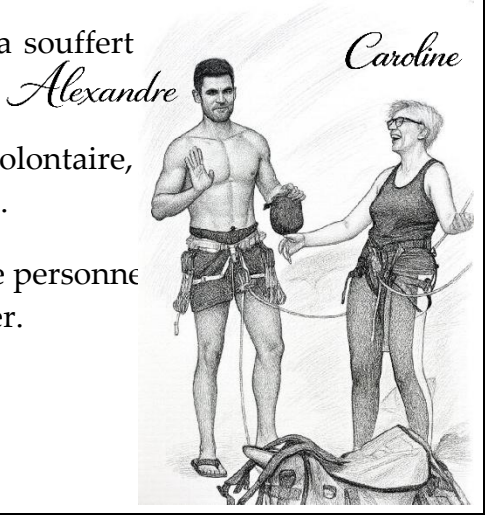
Cette phrase cristallise la situation actuelle : un attachement intact, une tristesse réelle et l'impression pour lui que j'ai changé, alors que **je suis toujours le même**.

Reste une question : Comment agir sans me perdre, dans un espace où toute parole est déformée ?
Ou plutôt : Jusqu'où puis-je aimer sans me renier ?
J'y travaille, en attendant que les signaux deviennent plus favorables.

Presque un an plus tard, un nouvel épisode survient.
Je reçois des lacets de roller commandés sur internet ; un achat que je n'ai pas effectué.

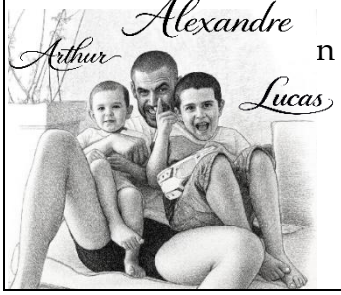
Pensant immédiatement à **Alexandre**, je lui écris pour lui demander s'il en est à l'origine.
La réponse est arrivée rapidement.
Courte.
Détachée.
« *Bonjour, non pas du tout*. »
Rien de plus.
Une phrase froide, sans aspérité, qui m'a laissé la même sensation que le regard de **Lucas** lorsqu'il se détourne et fixe le vide quand nous nous croisons à l'Intermarché.

Ce n'est pas de sa faute, la vie l'a abîmé. Je ne suis ni fâché ni en colère.
Simplement, j'ai choisi de ne plus être déçu et j'accepte aujourd'hui que je ne peux plus les aider.
Alors je lui ai rendu les clefs de son appartement.



Policier et premier intervenant sur l'attentat de Nice en **2016**, il a souffert d'un stress post-traumatique lié à ce qu'il a dû faire.

Puis dans le prolongement de son engagement comme pompier volontaire, il a également été marqué par ce qu'il a vu et accompli cette nuit-là.

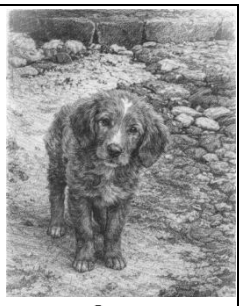


n amour, il n'a pas non plus rencontré la bonne personne
Trompé, il a été contraint de divorcer.

Même si notre lien est rompu,

je suis fier de lui.

Mon mode de fonctionnement personnel



Ophélie

Dans ma réflexion, je me suis d'abord demandé : **comment peut-on croire de moi ce qu'elles disent ?**

J'ai eu du mal…vraiment beaucoup de mal…j'ai tourné...tourné…**puis j'ai trouvé**.

J'ai découvert que presque tout le monde portait des masques.
Pour mieux s'adapter, se protéger, plaire…

A l'inverse de moi, chez qui l'écart entre ce que je montre et ce que je suis vraiment est faible.
Ce n'est pas un choix.

Je l'ai déjà dit : le regard des autres et leur validation **n'ont jamais eu de résonance en moi**.

Je n'ai jamais eu ni envie, ni besoin d'entrer dans une case.
Peut-être est-ce pour cela que je me suis toujours senti différent.

Isis

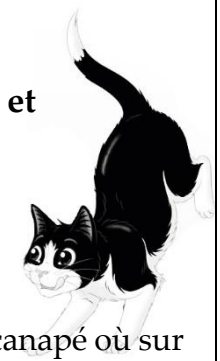
Par nature, je choisis de ne pas me montrer.
Je pourrai exprimer ce que je ressens mais souvent je ne le fais pas.
Peut-être un manque de confiance ? Je ne pense pas.

Non plus par peur, **juste par choix**.

<u>Le mode de fonctionnement qui me correspond est celui-ci</u> :
Là où l'humain complique tout, par ses attentes, ses jugements, ses rôles à tenir et ses vérités à géométrie variable, **les êtres à poil** qui ont accompagné mon existence m'ont offert une présence simple, faite de force tranquille, de chaleur fidèle et d'éclats sincères dans le regard.

L'humain analyse, interprète, projette, se protège derrière des façades…
Les déceptions et les masques m'ont conduit à cette évidence : **je n'aime pas les gens**, mais je choisis, lorsque je le décide, de rester accessible aux personnes.

Je n'ai pas peur d'être déçu.
J'ai choisi de ne plus l'être : je limite désormais l'accès à mon monde à celles et ceux qui en respectent la complexité.

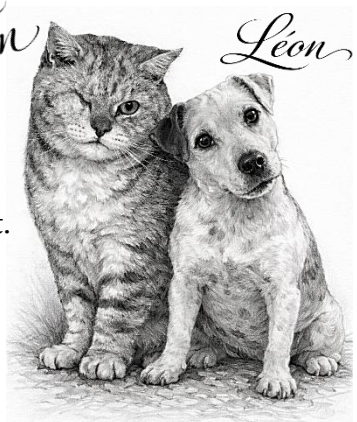


Mickey

Eux restent, sans calcul, sans exigence, sans mise à distance.
Pas besoin de parler, de se contenir, d'être cohérent.

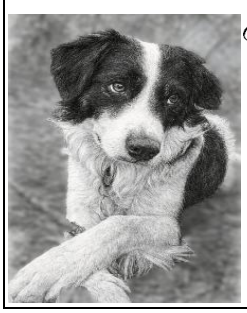
Ils ont accueilli mes joies, mes fatigues, se sont spontanément blottis contre moi sur le canapé où sur une marche d'escalier, le jour où j'étais au plus bas.

Tim Léon



Chez eux, il n'y a pas de décalage : ce qu'ils montrent, ils le font ;
ce qu'ils font, ils le montrent.

Milton



Ils ne demandent ni retenue ni rôle à tenir.
C'est sans doute pour cela qu'ils m'apaisent autant.

Seulement être.
Une joie discrète, mais authentique et sincère.

Les conséquences

"L'important n'est pas
ce qu'on a fait de nous,
mais ce que nous faisons nous-mêmes
de ce qu'on a fait de nous."

Jean-Paul Sartre

Leurs mauvaises actions ont eu un impact sur moi
Oui, évidemment.

Elles ont effacé mon identité et salie ma réputation.
Cela a provoqué de la douleur, de la déception et même de la frustration.
Exactement comme elles l'avaient souhaité.

Mais en moi, **les joies comme les peines ne définissent pas qui je suis**.
Ce ne sont que des **états de passage**, des **mouvements** qui me traversent **sans me définir**.
Elles glissent sans jamais s'ancrer.

Malgré l'emprise, ma vision du monde est restée intacte.

Il m'a juste fallu beaucoup de temps pour distinguer les vrais des faux.
La vie suit son flux et son jusant et moi avec elle, comme l'océan qui se retire pour mieux revenir.

Mais plus important,
celles et ceux qui ont voulu me nuire m'ont, sans le vouloir, rendu un précieux service.
Celui de me révéler leur vrai visage.
De les voir enfin tels qu'ils sont, sans façade, sans masque.

Ce qui a **soudé** cette communauté, c'est leur **nature profonde**, bien sûr, mais aussi **leurs peurs**.
La peur du jugement, de ne pas correspondre aux attentes, plus sûrement celle de la solitude, ou encore de ne pas être compris….
Dans l'énoncé de ces peurs je reconnais des membres de cette communauté.

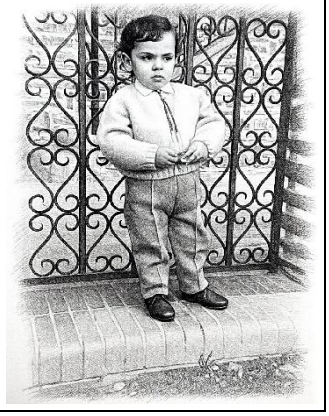
L'exclusion qui a suivi, a révélé la complicité silencieuse d'un entourage préférant la facilité du jugement, ainsi que l'adhésion à un **utilitarisme** confortable qui, tant qu'il ne les concerne pas, leur permet de préserver leur confort moral.

Cette situation m'a tout pris.
Et même si je ne l'ai pas choisie, j'ai perdu plus qu'une relation toxique : j'ai perdu **mes enfants, mes petits-enfants, ma famille, mes amis**.

Alors oui, on pleure un peu quand on s'est laissé apprivoiser.
C'est le prix de l'attachement. Et **cela signifie que j'ai aimé**.

Hypocrisie suprême ou plaisir narcissique...J'ai appris par mon fils **Alexandre** que sa mère lui avait demandé : **« tu penses que c'est normal que ton père ne voie plus personne ?»**

Pourtant en m'isolant, cette perte m'a forcé à **revenir à l'essentiel : Moi**.



Trop longtemps, j'ai mis **mes besoins** en suspend pour satisfaire les leurs.
Pour y arriver, je me suis **sur-adapter** jusqu'à me perdre.

Alors, curieusement, cette **éviction** est devenue une chance.
Vivre seul a été une libération.

J'ai retrouvé mon rythme, mes envies, mes repères.

Revenir à mon propre tempo a fait **taire le tumulte** de leur besoin et de leurs attentes.
Des désirs anciens ont refait surface, des sensations oubliées ont repris forme.
Réorganiser mes journées et ranger les choses à ma façon a été surprenant. Décider seul aussi.

Tout cela ressemblait à des retrouvailles avec la part de moi que j'avais abandonné.
Et cet isolement forcé s'est transformé en **destination**.

Un ancrage, le point de départ d'une traversée nouvelle vers moi.

Tout ce que j'ai vécu, perdu, donné sans compter, m'a conduit à cet instant précis :
*Les **exigences** que je m'étais imposées appartiennent dorénavant au passé.*
*Le **contrat tacite** que j'avais conclu avec moi-même est arrivé à son **terme**.*
*Je suis maintenant **libre** de voguer, là où les levers de soleil sont les plus beaux.*
(Docteur Pierre GLORIES - 2004)

***Je peux, enfin, être pleinement moi**.*

Ces paroles empruntées m'aident à transformer les blessures en force et m'accompagnent au quotidien : « **L'important n'est pas ce qu'on a fait de moi, mais ce que je fais, moi-même, de ce qu'on a fait de moi** » *(Jean-Paul Sartre)*

La seule nostalgie que je garde de ce passé, c'est de ne plus voir **les belles personnes** de mon enfance, celles qui m'ont marquées par leur façon d'aimer, de regarder et de parler.

Je garde en moi le souvenir de leurs gestes, de leurs mots, de leur bienveillance.

Cette sincérité et cette simplicité ne peuvent disparaître : elles continuent à vivre, tranquilles et silencieuses, en moi. Elles me manquent.

(Reconnexion avec soi)

Chapitre 12 – Trouver un renouveau sans redevenir

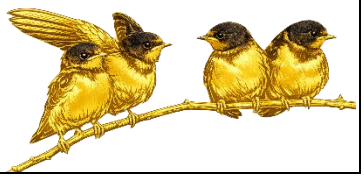
Au début, je me surprenais encore à **rejouer le film** dans ma tête.
A repenser à ce qui aurait pu se passer, à ce que les autres pouvaient en penser, à ce que j'aurais dû faire autrement…

Très vite, j'ai compris que cette démarche était destructrice.
Tout cela appartient désormais à un passé révolu, qu'on ne peut ni effacer, ni réécrire.

Ces **quatre années d'exploration intérieure** m'ont conduit à un **dépouillement** vers une idée simple : « **n'être fidèle qu'à soi-même** »*(Friedrich Nietzsche)*.

Assez facilement d'ailleurs, car j'ai toujours agi avec sincérité, en accord avec mes principes, **sans jamais me renier**.

J'ai retrouvé en moi ce qui n'avait jamais disparu, mais que j'avais laissé de côté :
la **non-fixation** *(Alexandre JOLLIEN)*.
Cette capacité à laisser chaque chose et chaque personne, libres d'être ce qu'elles sont, **sans nier la réalité**.



Ne plus se définir à travers ce qui traverse l'esprit ou le cœur permet d'accéder à un calme apaisant, libéré des apparences et des réponses toutes faites.

Aujourd'hui, je ne cherche pas à convaincre.
Je me contente d'être.
Et cela me suffit

Reconnaissant après la tempête, pour tout ce que j'ai perdu.
Car dans le matin calme qui a suivi, **c'est moi que j'ai retrouvé**.

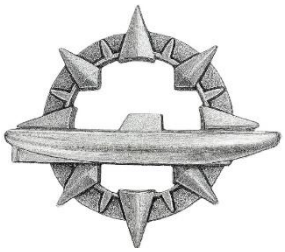
Dans ma réflexion, la sincérité, le fait de me livrer sans détour, m'ont conduit sur un **chemin de compréhension**.

Cette **relecture du passé** m'a permis d'établir une **chronologie** et de constater que cette emprise s'est installée **dès le début de mon mariage**, alors que les meilleures années l'avaient précédé.

Elle m'a permis d'observer mes failles, mes blessures et mes forces, à l'abri du jugement des autres.

La première fois que j'ai partagé ce texte, **l'authenticité** avec laquelle je l'avais écrit m'a donné l'impression d'être nu, exposé, profondément vulnérable.

Sans doute aussi parce que, pour la **première fois**, mon ressenti véritable trouvait enfin sa place dans **ma propre version**.



J'ai, enfin, pu **poser des mots sur mes maux**.
D'abord sur mes pensées, puis sur les émotions qu'elles ont générées.

Cela m'a permis de regarder mon passé, d'observer les cicatrices qu'il a laissées **pour cesser de les porter**.

Cette analyse personnelle, m'a profondément ancré en moi.
Elle constitue une réconciliation avec ce que j'ai été et ce que je suis, libéré des attentes extérieures.

C'est le début d'une **fusion entre mon passé et mon présent**.
J'aspire à me reconnecter à une version plus jeune de moi : idéaliste, perfectionniste, curieux, audacieux, plus libre, plus joyeux.

J'avais 17 ans.

Des palmes dans la tête, un uniforme en ligne de mire, les doigts toujours accrochés au médiator, les jeux de babyfoot entre copains et fous rires.

La vie était simple. J'avais le cœur léger, peur de rien, ouvert à la vie, insouciant des lendemains.

Ma Mère Mon Père

J'écouter du blues-rock américain des années 70.
Le garage vibrait sous les amplis à lampes.

J'allais m'engager pour plonger et vivre au fond des océans comme d'autres veulent toucher les étoiles

L'océan-mer m'attendait à Toulon.

Épilogue – L'avitaillement

Voilà, **ce récit n'est pas l'histoire d'une victime** mais celle d'un homme qui a traversé une tempête, perdu presque tout et qui en est ressorti non pas **indemne**, mais **intact**.
Tel un naufragé agrippé à sa bouée, ayant retrouvé la seule chose qui ne pourra jamais lui être enlevé : **lui-même**.

Devenu **auteur de ma vie**, je n'ai plus envie de m'attarder davantage sur mon passé.

Fouiller les strates de ma mémoire, réactiver un souvenir….un sentiment puis trouver les mots pour les formuler…
C'est m'ancrer encore dans ce qui n'est plus.

1) Préparations préalables à l'appareillage - Mixer passé et présent

L'objectif, maintenant, est d'unir enfin deux ports : celui de mon enfance à celui de ma maturité en faisant fusionner mon innocence avec mon expérience.
Je ne veux pas effacer le passé, **ni m'y attarder**.

J'aspire à une vie simple, faite de petites habitudes qui simplifient l'existence plutôt qu'elles ne l'encombrent.

C'est dans ce mélange que réside **la meilleure version** de moi.

2) Sécurisation de la zone - Un désir d'être vrai, pas d'être validé

Ces **quatre années d'examen et réflexion** ont été mon **sextant**.

Elles m'ont permis de **faire le point**.
Me rappeler d'où je viens, comprendre où j'en suis.
Discerner un **azimut**.

C'est une étape clé de mon **évolution**, en tant qu'homme, en tant qu'individu.

Dans un monde où chacun se fabrique une image, **je choisis la sincérité**.
Être moi, simplement.

« Voir ce qui est et être dans le vrai » (Alexandre JOLLIEN)

Pour réaliser cet accord majeur, il ne faut ni vidé les poubelles, ni faire l'effort, mais simplement ne rien rajouter, comme une image dans un miroir.

En suivant ce nouvel angle, j'ai rectifié mon cap intérieur pour entreprendre une traversée vers **un port plus intime**.

M'invitant à **plonger dans mes profondeurs** plutôt qu'à explorer le monde qui m'entoure.

Check-list - La traversée vers soi

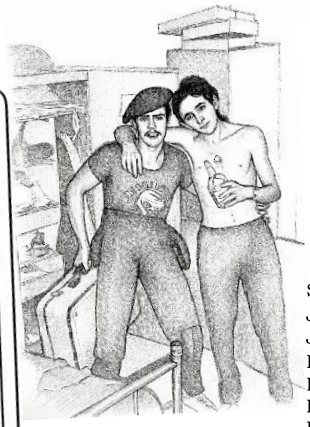
*On ne voit bien qu'avec le cœur_*

L'essentiel est invisible pour les yeux.

Check-list

- Me lever le matin **sans attente**, **émerveillé** devant un levé de soleil et **prier**.
- Ne pas chercher à faire bonne impression, ni paraître sous son meilleur jour.
- Ne **pas figer les choses, ni les personnes**, sans pour autant nier la **réalité**.
- Faire de **l'ordre en moi** pour me libérer de ce qui **encombre l'essentiel**.
- Retrouver ce qui est **authentique** en moi, avec **tout ce que j'ai été.**
- Me nourrir de **ce qui va bien** et savourer **ce qui est donné**.

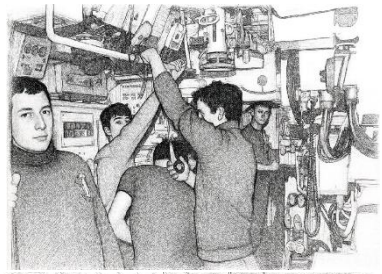
M'ancrer dans le moment présent
et prendre soin de moi,
en prenant soin des autres.

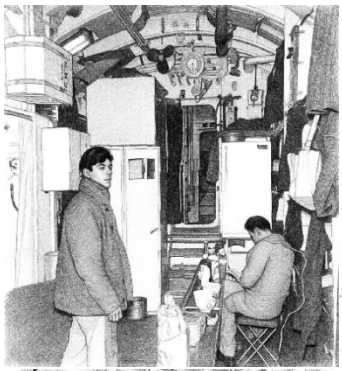


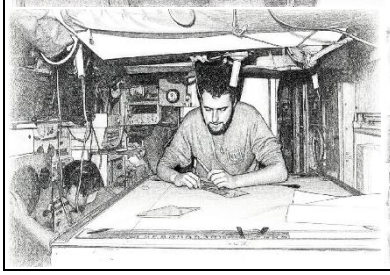
Prière du matin de Saint François d'Assise

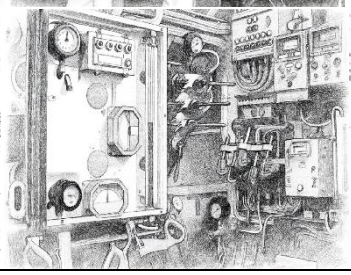
Seigneur, dans la beauté de ce jour naissant,
Je viens te demander la paix, la sagesse et la force.
Je veux regarder le monde avec des yeux remplis d'amour ;
Être patient, compréhensif, doux et sage ;
Laisse-moi voir tes enfants comme tu les vois toi-même,
Et ainsi, ne voir que le bien en chacun d'eux.
Ferme mes oreilles à toute calomnie.
Garde ma langue de toute malveillance.
Que seules les pensées qui bénissent demeurent dans mon esprit.
Que je sois si bienveillant et si joyeux que tous ceux qui m'approchent sentent ta présence.
Seigneur, revêts-moi de ton manteau de lumière et qu'au long de ce jour, je te révèle.

Amen

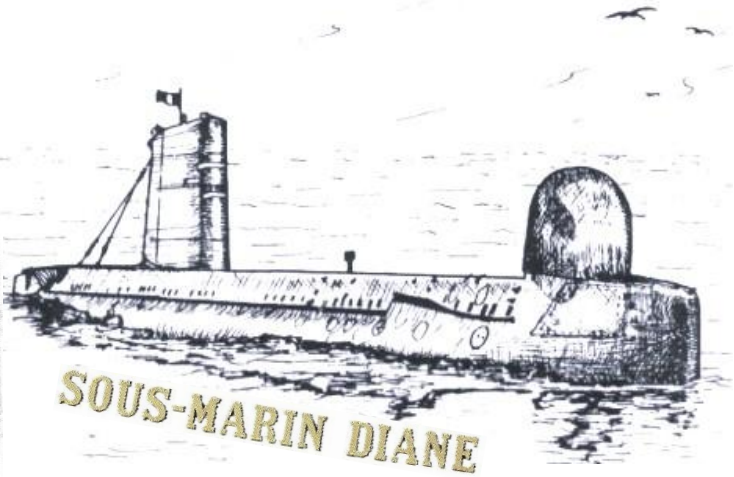








Je suis désormais libre de **larguer les amarres** et de mettre le cap sur



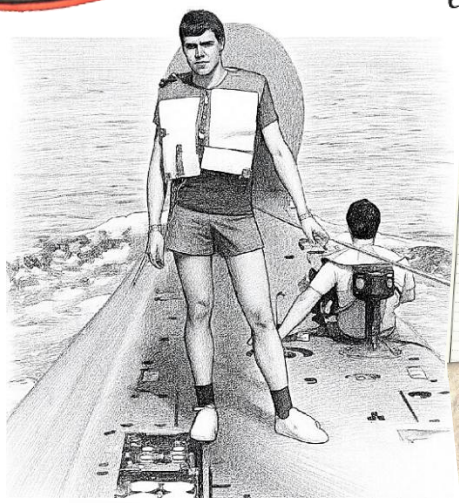
Pour cette dernière plongée, je purge les ballasts en chantant « **l'Appel au voyage** », dont j'ai écrit le texte à partir de mon histoire, mon bottleneck porté par la respiration du Delta blues.

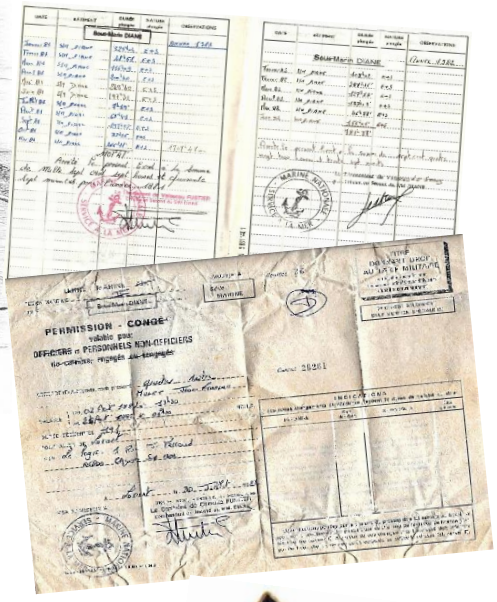
Cette mélodie de fond relie, **le passé resté sur le quai** au présent, …
… elle harmonise enfin ma vie avec ma propre vibration.

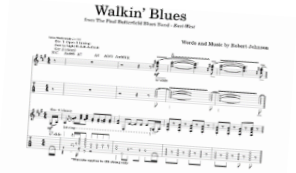
Une âme légère

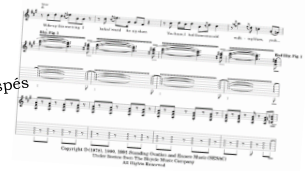
Dans la tempête on gère.

Un marin humaniste









L'appel au voyage
Musique Walkin'blues Clapton, paroles façon Buddy Guy.
Accordage en sol ouvert – Tempo : 84

Couplet 1 – Souvenir *(Voix chaude, balancée, descendante)*
Une flamme à deux~ / puis un souffle à cinq~
Les rires, les gosses, ouais ! / c'était doux, c'était simple~
J'ai pris la mer / la route pour travailler
(2 mesures instrumentales - guitare slide plaintive)
Toujours en mission / Wow ! croyant faire c'qu'il fal- lait

Couplet 2 – Routine *(Voix grave, posée)*
La nuit j'bossais / elle dormait le jour
Le cœur déjà froid / plus d'amour(/) → plus plaisir
…… / j'avais(/) cru-au-meilleur
(2 mesures instrumentales - guitare slide plaintive)
Mais-plus-j'donnais d'mon-cœur / Wow ! moins y'avait de bonheur

Couplet 3 – Froid *(Voix brisée, intime)*
Elle disait « t'es dur / on n'peut pas t'parler »
L'emprise dans ses yeux / l'enfer s'y reflétait
Voulant m'faire croire / que-tout(/) venait-d'moi
(2 mesures instrumentales - guitare slide plaintive)
En-quête d'amour(/ /) / Wow ! j'n'ai trouvais que le froid

(4 mesures instrumentales - slide guitare plaintive)

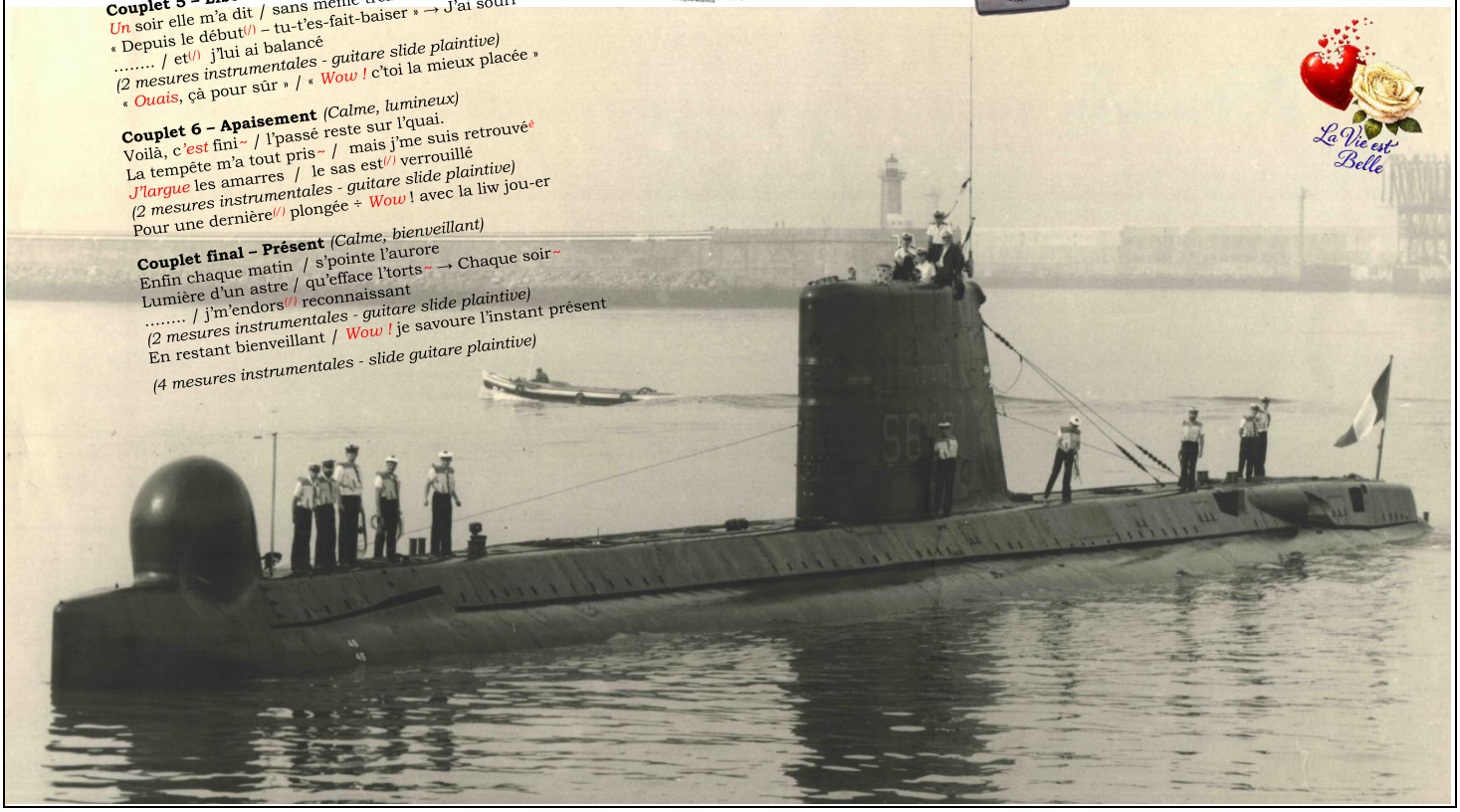
Couplet 4 – Conflit *(Rugueux, tendu)*
Elles ont fait d'ma vie / un roman falsifié~
Même-ma mémoire mec ! / elles l'ont réinventé~
Tordu l'histoire / tordu mes vérités
(2 mesures instrumentales - guitare slide plaintive)
J'leur rends leurs mensonges / Wow ! et leurs visages crispés

Couplet 5 – Libération *(Syncopé, sourire dans la voix)*
Un soir elle m'a dit / sans même trembler
« Depuis le début(/) – tu-t'es-fait-baiser » → J'ai souri
…… / et(/) j'lui ai balancé
(2 mesures instrumentales - guitare slide plaintive)
« Ouais, ça pour sûr » / « Wow ! c'toi la mieux placée »

Couplet 6 – Apaisement *(Calme, lumineux)*
Voilà, c'est fini~ / l'passé reste sur l'quai.
La tempête m'a tout pris~ / mais j'me suis retrouvé
J'largue les amarres / le sas est(/) verrouillé
(2 mesures instrumentales - guitare slide plaintive)
Pour une dernière(/) plongée ÷ Wow ! avec la liw jou-er

Couplet final – Présent *(Calme, bienveillant)*
Enfin chaque matin / s'pointe l'aurore
Lumière d'un astre / qu'efface l'torts~ → Chaque soir~
…… / j'm'endors(/) reconnaissant
(2 mesures instrumentales - guitare slide plaintive)
En restant bienveillant / Wow ! je savoure l'instant présent

(4 mesures instrumentales - slide guitare plaintive)



A force de chercher la justesse et la précision, j'ai conscience d'avoir encombré ce texte.
Et pourtant, une fois ce récit achevé, je comprends que le chemin n'est qu'à moitié parcouru, tant il reste à enlever.

La perfection
n'est pas atteinte
quand il n'y a plus rien à ajouter,

mais quand
il n'y a plus rien à retirer.

— Antoine de Saint-Exupéry

Aujourd'hui, j'ai soixante-cinq ans.
C'est aujourd'hui que l'écriture de ces pages s'achèvent.

Et comme à chaque empannage de ma vie,
cela arrive un 16 mars,
jour où j'ai embarqué pour la première fois.

En les refermant, je comprends que toute ma vie,
j'ai regardé le monde avec les yeux de l'enfant que j'étais.

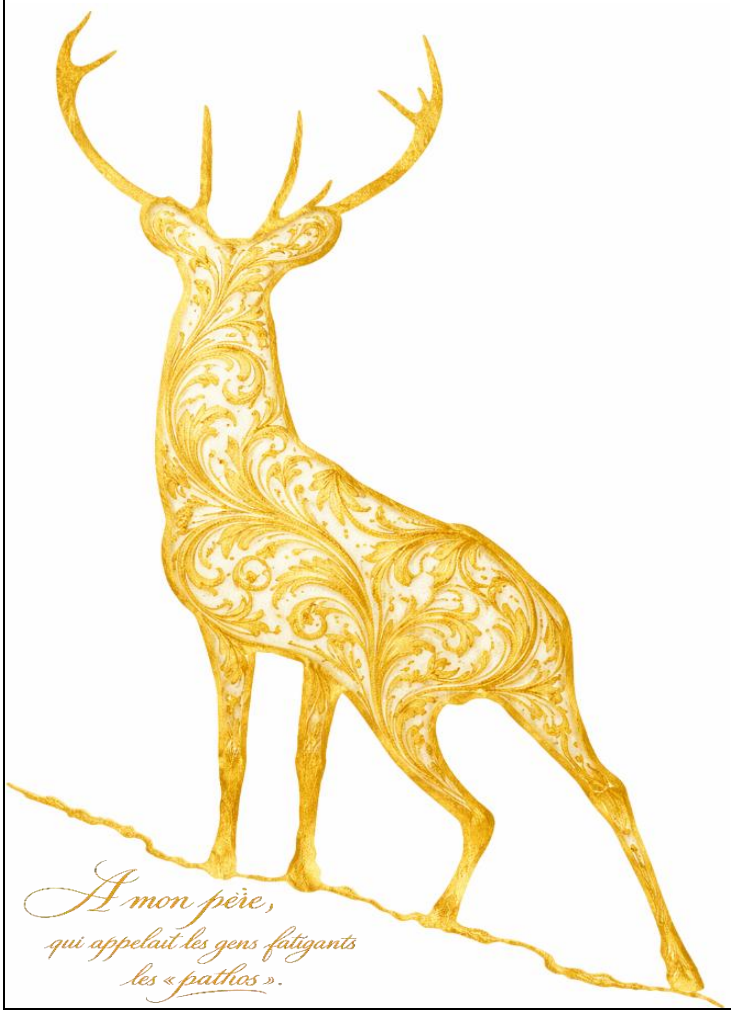
Un regard façonné par l'ambiance douce,
simple et sincère de mon enfance,
par ces valeurs silencieuses qui m'ont construit.
Peut-être est-ce pour cela que j'ai mis
si longtemps à comprendre ce que d'autres voyaient déjà.

Ce qui devait être posé l'a été.
A la bonne profondeur.
Dans le respect de mes valeurs.

Cela peut désormais reposer.

C'est mon histoire.
Vécue.
Comprise.
Assimilée.
Elle ne me définit plus.

La suite n'est pas à écrire.
Je suis déjà en train de la vivre,
mon azimut est tracé.



A mon père,
qui appelait les gens fatigants
les « pathos ».

La Vie est Belle
Six pathos étincelants